

Tartelettes de poulet au cari

avec chutney maison aux pommes

Découverte

45 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Pâte feuilletée



Carotte



Pomme Granny Smith



Bébés épinards



Échalote



Gousses d'ail



Mélange d'épices à l'indienne



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Pâte de cari douce



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

Un chaleureux mélange d'épices chaudes, aromatiques et relevées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Carotte	170 g	170 g
Pomme Granny Smith	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	50 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 ½ c. à thé	5 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74°C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

Dérouler la **pâte feuilletée**, jeter le papier ciré, puis la placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Couper la **pâte** en deux pour créer 2 rectangles. (**REMARQUE**: Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin et créer 4 rectangles.) Disposer les **rectangles de pâte** avec au moins 2,5 cm (2 po) entre eux. Réserver au réfrigérateur jusqu'à la préparation des **tartelettes**. Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le poulet en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler** et **poivrer**.



Préparer le chutney

Pendant que les **tartelettes** cuisent, peler et évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les **trois quarts** des **pommes**, la **moitié** du **vinaigre**, **2 c. à thé de sucre** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition et faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chutney** épaississe et que les **pommes** ramollissent légèrement. Retirer la casserole du feu.



Préparer la garniture

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet** et les **carottes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange d'épices à l'indienne**, la **pâte de cari douce**, l'**ail** et la **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** et le **poulet** soient bien enrobés. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la salade

Pendant que le **chutney** cuit, ajouter dans un grand bol le **reste du vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **reste** des **pommes** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Assembler et faire cuire les tartelettes

Répartir le **mélange de poulet** sur la **moitié de chaque rectangle de pâte**. **Un rectangle de pâte** à la fois, replier le côté de **pâte** sans **mélange de poulet** par-dessus la **garniture**. À l'aide des doigts, pincer les rebords pour fermer les **tartelettes**. (**CONSEIL**: Vous pouvez également utiliser une fourchette et appuyer sur les bords de la pâte pour bien la fermer.) À l'aide d'un couteau, faire 2 à 3 petites fentes sur le dessus de la **pâte**. Faire cuire les **tartelettes** au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit dorée et entièrement cuite.



Terminer et servir

Lorsque les **tartelettes** sont prêtes, les laisser reposer 5 minutes. Répartir les **tartelettes de poulet au cari** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les tartelettes de **chutney maison**.

Le repas est prêt!