

Ragoût de poulet au cari avec naans à l'ail

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices à l'indienne



Base pour sauce tomate



Petits pois



Gousses d'ail



Oignon jaune



Pain naan



Pâte de cari douce



Pommes de terre Russet



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Pain naan	2	4
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Faire cuire le ragoût

Ajouter le **concentré de bouillon**, le **poulet** et **1 ¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole, puis bien mélanger. Faire cuire de 8 à 12 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Ajouter les **pois**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire pendant 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient bien chauds.



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Faire griller le pain naan

Pendant que les **pois** cuisent, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de l'**ail**. Faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre à l'ail**, puis **saler**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les légumes et les épices

Baisser à feu moyen, puis ajouter à la même casserole **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **oignons**, les **potatoes** de terre et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne**, la **base pour sauce tomate** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût de poulet au cari** dans les bols. Servir avec les **naans à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!