



Cari indien au poulet et pois chiches

avec riz pilaf, yogourt et chutney à la mangue

20 MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



-  Filets de poulet
-  Riz basmati
-  Pois chiches
-  Épices à l'indienne
-  Lait de coco
-  Oignon rouge, haché
-  Yogourt grec
-  Sauce tomate
-  Coriandre
-  Chutney à la mangue
-  Petits pois

BONJOUR CHUTNEY À LA MANGUE!

Le chutney apporte une touche de fraîcheur à ce savoureux cari.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, tasses à mesurer, papier d'aluminium, essuie-tout, petit bol, bol moyen, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois chiches	370 ml	740 ml
Épices à l'indienne	2 c. à table	4 c. à table
Lait de coco	165 ml	400 ml
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Sauce tomate	4 c. à table	8 c. à table
Coriandre	7 g	14 g
Chutney à la mangue	2 c. à table	4 c. à table
Petits pois	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Retirer la casserole du feu, ajouter les **pois**, puis couvrir. Réserver.



4. PRÉPARATION

Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



2. GRILLER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** des **épices à l'indienne**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min.**



5. FINIR LE CARI

Lorsqu'il est cuit, ajouter le **poulet** à la **poêle de cari**. Bien mélanger.



3. FAIRE LE CARI

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 4 min. Ajouter la **sauce tomate** et le **reste** d'**épices à l'indienne**. Cuire en remuant souvent, 30 sec. Ajouter le **lait de coco**, les **pois chiches** (et leur liquide) et **½ tasse** d'**eau** (¾ tasse d'eau pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement, de 4 à 5 min.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari au poulet et pois chiches**. Couronner de **yogourt à la coriandre** et de **chutney à la mangue**. Saupoudrer **du reste** de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!