

Poulet au beurre maison

avec riz basmati et pois

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Petits pois



Mélange d'épices indien



Crème sure



Sauce tomate



Oignon, haché



Gingembre



Coriandre



Ail

BONJOUR ONCTUOSITÉ

Une dernière touche de beurre donnera un goût encore plus onctueux à ce plat délicieux!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petits pois	56 g	113 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	7 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices indien**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet** et l'**oignon haché**. Faire poêler jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, de 5 à 6 minutes.** (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le poulet et l'oignon haché en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)



Préparer

Pendant que le **poulet** et les morceaux d'**oignon** cuisent, hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou râper finement **1 c. à soupe** de gingembre (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce

Baisser à feu moyen. Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce tomate** et le **reste** du **mélange d'épices indien**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 30 secondes à 1 minute. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu.



Terminer la sauce

Ajouter la **crème sure**, les **pois** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **pois** soient bien chauds. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les bols. Déposer le **poulet au beurre** sur le dessus. Saupoudrer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!