

Poulet au chutney de mangues style cari avec chana dal croustillante

30 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices indien



Chutney de mangues



Pâte de cari douce



Poivron



Courgette



Riz basmati



Coriandre



Chana dal

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs indiennes!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 tbsp
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 tbsp
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 tbsp
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Chana dal	28 g	28 g
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 min 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 5 cm (2 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **mélange d'épices indien** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet**, le **chutney de mangues** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL**: Si la sauce réduit trop, ajouter de l'eau dans la poêle, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à consistance désirée.)
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle. Cuire en deux étapes, en utilisant ½ c. à soupe chaque fois, au besoin.)
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE**: Le poulet continuera de cuire à l'étape 5.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari de poulet à la mangue**.
- Parsemer de **chana dal** et du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!