

# Poulet aux épices à l'indienne en sauce

avec riz à la noix de coco et pois

Découverte

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Sauce tikka



Coriandre



Petits pois



Oignon jaune



Carotte



Mélange d'épices à l'indienne

## D'abord

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

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, 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
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Coriandre	7 g	7 g
Petits pois	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Carotte	170 g	170 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **¼ tasse** de **lait de coco**, **¼ c. à thé** de **sel** et **1 tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et les **petits pois** et réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Préparer la sauce

Ajouter les **oignons**, les **carottes** et le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter la **sauce tikka**, le **reste** du **lait de coco**, **½ c. à soupe** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

2



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, hacher finement la **coriandre**. 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 couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'indienne**.

5



## Terminer et servir

Séparer le **riz** et les **pois** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **sauce**. Parsemer de **coriandre**.

## Le repas est prêt!

3



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, en retournant les **morceaux de poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire le poulet en deux étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)