

Poulet et épinards tikka

avec riz à l'ail et à la coriandre

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses
de poulet



Sauce tikka



Bébés épinards



Oignon jaune



Riz basmati



Coriandre



Poitrines de poulet



Fromage à la crème



Tomate Roma



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

• Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (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.



Préparer la sauce

• Chauffer la poêle contenant le **gras réservé** à feu moyen-élevé.

• Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.

• Ajouter la **sauce tikka**, le **fromage à la crème**, **½ c. à thé de sucre** et **¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** arrive à légère ébullition.



Commencer le poulet

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

• Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.

• Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Poivrer** et assaisonner du **reste du sel d'ail**.

• Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.

• Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

• Transférer le **poulet** dans une assiette, en réservant le **gras** dans la poêle. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer le poulet

• Lorsque la **sauce** mijotera, remettre le **poulet** dans la poêle. Poêler de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

• Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.



Préparer

• Entre-temps, sur une planche à découper propre, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).

• Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

• Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer et servir

• Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**. Séparer les **grains** à la fourchette.

• Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet et d'épinards tikka**.

• Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!