

# Poulet tikka masala

avec poivrons et riz à l'ail

30 minutes



Cuisses/pilons  
de poulet



Riz basmati



Poivron



Coriandre



Bébés épinards



Purée d'ail



Sauce tikka



Lait de coco



Mélange d'épices  
indien

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
Cuisses/pilons de poulet*	310 g***	620 g***
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 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.

\*\*\* Poids minimal

• 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, 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



## 1 Préparer le riz à l'ail

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau ait été absorbée.



## 2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement la **coriandre**.



## 3 Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. **Saler et poivrer**, puis réserver dans une assiette.



## 4 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po). **Saler et poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**CONSEIL** : Le poulet continuera de cuire au four.)



## 5 Préparer la sauce

Ajouter le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **purée d'ail** dans la casserole contenant le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka** et le **lait de coco**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 7 minutes\*\*. Ajouter les morceaux de **poivron** et les **épinards** et remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. **Saler et poivrer**.



## 6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

## Le repas est prêt!