

Poulet tikka masala

avec poivrons et riz à l'ail

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Poivron



Coriandre



Bébés épinards



Purée d'ail



Sauce tikka



Lait de coco



Mélange d'épices à l'indienne

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
Filets de poulet *	340 g	680 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 à l'indienne 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



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. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque morceau** en deux sur la largeur. **Saler** et **poivrer**. 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le poulet n'est pas entièrement cuit à cette étape!)



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**.



5 Préparer la sauce

Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne** et le **reste** de la **purée d'ail** dans la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, le **lait de coco** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Ajouter les **poivrons** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



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 **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis réserver dans une assiette.



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!