

# Poulet tikka masala

avec poivrons et riz à l'ail

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Riz basmati



Poivron



Bébés épinards



Gousses d'ail



Sauce tikka



Pâte de cari douce



Sel d'ail



Crème

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        |
| Riz basmati                  | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Poivron                      | 160 g        | 320 g        |
| Bébés épinards               | 28 g         | 56 g         |
| Gousses d'ail                | 1            | 2            |
| Sauce tikka                  | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Pâte de cari douce           | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sel d'ail                    | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Crème                        | 56 ml        | 113 ml       |
| 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



## 1 Préparer le riz à l'ail

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux.
- Faire à couvert de 12 à 14 min ou 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 Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet terminera de cuire à l'étape suivante.)



## 2 Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.



## 5 Préparer la sauce et terminer le poulet

- Ajouter la **pâte de cari douce** dans la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit, en remuant à l'occasion\*\*.
- Ajouter les **poivrons** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min ou 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 pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis réserver dans une assiette.



## 6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!