

Poulet tikka masala

avec poivrons et riz à l'ail

30 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



Poitrines 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
Poitrines de poulet ♦	2	4
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

** 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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer le riz à l'ail

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié** du **sel d'ail**. 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.



4 Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le poulet en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)

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



2 Préparer

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



5 Faire la sauce et terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte de cari** dégage son arôme.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Laisser mijoter de 5 à 7 min, 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 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



3 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis transférer dans une assiette.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!