

# Ragoût de poulet au cari avec naans à l'ail

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices  
indien



Petits pois



Gousses d'ail



Oignon jaune



Naan



Pâte de cari douce



Pomme de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

*Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Naan	2	4
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.
- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



## 4 Cuire le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, le **poulet** et **1 3/4 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Laisser mijoter de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Saisir le poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



## 5 Cuire les naans à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Disposer les **naans** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre à l'ail**, puis **saler**.
- Cuire dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **naans** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 3 Cuire les légumes et les épices

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), les **oignons**, les **pois** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer le tout de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Continuer la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## 6 Terminer et servir

- Ajouter les **pommes de terre rôties** au **ragoût** et bien mélanger. **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût de poulet au cari** dans les bols.
- Servir les **naans à l'ail** comme accompagnement à tremper.

## Le souper, c'est réglé!