

# Bols crémeux façon poulet tikka avec riz basmati et naans grillés

Familiale

30 minutes



Poulet haché



Sauce tikka



Pâte de cari douce



Riz basmati



Crème



Petits pois



Oignon, haché



Poivron



Sel d'ail



Naan

BONJOUR SAUCE TIKKA

*Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Naan	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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).

• 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



## Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis 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.



## Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **mélange de poulet**, ajouter la **pâte de cari douce**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.



## Griller les naans

- Entre-temps, faire fondre pendant 30 s **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) au micro-ondes.
- Disposer les **naans** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre fondu**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **naans** soient dorés. (**CONSEIL**: Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter les **poivrons**, les **pois** et le **reste** des **oignons**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Couper les **naans** en quatre.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet tikka**.
- Servir les **naans à l'ail** en accompagnement.

**Le souper, c'est réglé!**