



Cari d'agneau façon Madras

avec riz à la coriandre

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Porc haché

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Agneau haché
250 g | 500 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices indien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Base de sauce tomate
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 2



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Pain plat
2 | 4

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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



Préparer la sauce au cari

- Réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant l'**agneau**, ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée d'ail**, puis mélanger. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce tikka**, la **pâte de cari**, la **crème** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Continuer de cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (**CONSEIL** : Pour une **sauce** moins épaisse, ajouter plus d'eau, 2 c. à soupe à la fois.)

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

5



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**, puis **saler**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Cuire l'agneau

Changer | **Porc haché**

Changer | **Tofu**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**agneau**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Conserver **1 c. à soupe** de gras dans la poêle, puis égoutter et jeter l'excédent avec précaution.
- **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Servir les **pains plats** à l'**ail** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le porc

Changer | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour l'**agneau****.

3 | Cuire l'agneau

Changer | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de graisse.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).