



Bœuf façon biryani super rapide

avec riz cumin-curcuma et sauce au yogourt

Repas 15 min

Épicée

15 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)

Doubler
 Changer

Bœuf haché	Beyond Meat®
500 g 1000 g	2 4



Bœuf haché	Riz basmati
250 g 500 g	¾ tasse 1 ½ tasse

Mélange cumin-curcuma	Purée d'ail
4 g 8 g	1 c. à soupe 2 c. à soupe

Sauce au yogourt	Mirepoix
6 c. à soupe 12 c. à soupe	113 g 227 g

Mélange d'épices indien	Coriandre
10 g 20 g	7 g 14 g

Échalotes frites	Petits pois
28 g 56 g	56 g 113 g

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

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



Préparer le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, la **purée d'ail** et les **pois**. Couvrir et réduire à feu doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis verser le **mélange de beurre fondu** par-dessus.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Parsemer de **feuilles de coriandre déchirées** et d'**échalotes frites**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt**.

2



Cuire le bœuf

×2 Doubler | **Bœuf haché**

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter à la poêle sèche le **bœuf**, la **mirepoix** et le **mélange d'épices indien**. Cuire de 2 à 4 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter. **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **pâte de cari** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **mélange cumin-curcuma**. Réchauffer au micro-ondes 30 s à la fois, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Bien mélanger.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Cuire le bœuf

×2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.