



# Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dal avec rôties au fromage

Végé

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)

+ Ajouter



Crevettes  
285 g | 570 g

+ Ajouter



Hauts de cuisse  
de poulet\*  
280 g | 560 g



Lentilles rouges  
½ tasse | 1 tasse



Lait de coco  
2 | 4



Bouillon de  
légumes en poudre  
15 g | 30 g



Patate douce  
2 | 4



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange d'épices  
indien  
9 g | 18 g



Échalote  
1 | 2



Pain artisan  
2 | 4



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



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse

**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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les **fruits** et **légumes**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



## Cuire les aromates

- **+ Ajouter** | Hauts de cuisse de poulet
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, la **purée de gingembre et d'ail** et la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



## Commencer le ragoût

- Dans la casserole, ajouter les **patates douces**, les **lentilles**, le **bouillon en poudre** et le **lait de coco**.
- Remplir d'**eau** la **moitié** du contenant (les trois quarts du contenant) de **lait de coco**, puis ajouter ce **liquide** à la casserole. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 12 à 14 min, partiellement couvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

4



## Cuire les rôties

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Étendre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **tranches de pain inférieures**, côté **beurré** vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Garnir de **fromage** avec précaution. Refermer les **rôties au fromage**, côté **beurré** des **tranches supérieures** vers le haut.
- Disposer un autre morceau de papier parchemin sur les **pains**, puis presser avec une autre plaque à cuisson pour aplatir légèrement.
- Laisser la plaque par-dessus les rôties et cuire dans le **bas** du four de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés et croustillants.

5



## Terminer le ragoût

- **+ Ajouter** | Crevettes
- Dans la casserole contenant le **ragoût**, ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** de **lentilles** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Couper les **rôties** en deux et servir en accompagnement.

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 les aromates et le poulet

**+ Ajouter** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**. Ajouter le **poulet** et les **échalotes** à la casserole. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et que les **échalotes** soient légèrement ramollies. (**REMARQUE** : Ça va si le poulet ne cuit pas jusqu'au bout. Le poulet continuera à cuire à l'étape 3\*\*) Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 5 | Terminer le ragoût

**+ Ajouter** | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter les **crevettes** et les **épinards** au **ragoût**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et les **crevettes** deviennent roses\*\*.

\* 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.

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