

Aloo gobi aux épices

avec chou-fleur, cari de pommes de terre et coriandre

Végé

40 Minutes



Pommes de terre rouges



Tomates Roma



Ail



Chou-fleur, en fleurons



Mélange d'épices à l'indienne



Concentré de bouillon de légumes



Riz basmati



Oignon, haché



Bébés épinards



Sauce tikka



Lait de coco



Coriandre



Lime

BONJOUR ALOO GOBI

Ce plat populaire et savoureux d'Asie du Sud signifie "chou-fleur et pomme de terre"!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères mesurer, tasses à mesurer, 2 casseroles moyennes, petite casserole

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Ail	6 g	12 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, haché	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauce tikka	½ tasse	½ tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir le chou-fleur

Dans une petite casserole, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à l'indienne**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 28 à 30 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Terminer la préparation

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, couper la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le riz et préparer

Pendant que le **chou-fleur** rôti, ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (½ po).



Terminer le cari

Lorsqu'une fourchette peut entrer facilement dans les **pommes de terre**, augmenter le feu à moyen-élevé et ajouter l'**ail** à la casserole. Faire cuire de 7 à 8 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** soit absorbé. Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter le **lait de coco** et les **sauce tikka**. Remuer souvent de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit chaud. **Saler et poivrer**.



Faire cuire les pommes de terre

Dans une casserole moyenne, mélanger les **pommes de terre**, les **tomates**, les **oignons**, le **concentré de bouillon**, le **restant du mélange d'épices à l'indienne** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** et le **cari** dans les bols. Garnir de **chou-fleur rôti** et parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!