



Aloo Gobi parfumé

avec chou-fleur, pommes de terre et coriandre

VÉGÉ 40 minutes



Pomme de terre rouge



Tomate Roma



Ail



Chou-fleur, en fleurons



Tadka masala doux



Concentré de bouillon de légumes



Riz basmati



Oignon, haché



Bébés épinards



Lait de coco



Coriandre



Lime

BONJOUR ALOO GOBI!

Un populaire et savoureux plat indien qui signifie littéralement « chou-fleur et pommes de terre ».

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 400 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Comment savoir si les pommes de terre sont cuites? Facile! Il suffit de les piquer à l'aide d'une fourchette. Si elle entre facilement, c'est cuit!

Sortez

Presse-ail, plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, 2 casseroles moyennes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Ail	6 g	12 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Tadka masala doux	1 c. à table	2 c. à table
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
Lait de coco	1 boîte	2 boîtes
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** du **tadka masala**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit doré, de 28 à 30 min.



4. FINIR 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**.



2. CUIRE LE RIZ

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Couvrir à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Couper les **pommes de terre** et les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).



5. FINIR LE CARI

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, ajouter l'**ail** dans la même casserole à feu moyen-élevé. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 7 à 8 min. Retirer la casserole du feu, puis ajouter les **épinards**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min. Ajouter le **lait de coco**. Cuire en remuant pour réchauffer le tout, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans une autre casserole moyenne, ajouter les **pommes de terre**, les **tomates**, les **oignons**, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **tadka masala** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Cuire à couvert jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, de 7 à 8 min.



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!