

# Biryani de bœuf

avec raisins secs, pois et yogourt à la coriandre

20 minutes



Bœuf effiloché



Riz basmati



Échalotes frites



Coriandre



Purée d'ail



Raisins secs sultana



Pâte de cari douce



Mélange d'épices à l'indienne



Yogourt grec



Petits pois



Bébés épinards

BONJOUR EFFILOCHÉ DE BŒUF

Toute la saveur d'un repas à la mijoteuse en une fraction du temps!

## D'abord

- Avant de commencer, ajouter 1 ½ tasse d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Échalotes frites	56 g	112 g
Coriandre	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Petits pois	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	112 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire cuire le riz

Ajouter le **riz**, les **raisins**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'indienne** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Faire cuire le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf effiloché**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **bœuf** en plus petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud\*\*. Ajouter la **purée d'ail** et le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme. Ajouter la **pâte de cari douce**, les **pois** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauc**e épaisse légèrement.



### Préparer

Pendant que le **bœuf** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### Mélanger le biryani

Lorsque le **riz** est cuit, séparer les **grains** à la fourchette. Ajouter le **riz**, les **épinards** et la **moitié** des **échalotes frites** dans la poêle contenant le **bœuf**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Répartir le **biryani** dans les assiettes. Couronner de **yogourt à la coriandre**. Parsemer du **reste** des **échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

**Le repas est prêt!**