



# BROCHETTES DE LÉGUMES AU CARI MASSAMAN

avec riz basmati, aubergines et champignons cremini

ÉPICÉ

VÉGÉ



## BONJOUR MASSAMAN

Une pâte de cari douce et légèrement sucrée

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 626



Champignons  
cremini



Coriandre



Mini aubergine



Lime



Oignon rouge,  
en cubes



Riz basmati



Pâte de cari  
massaman



Lait de coco



Beurre d'arachide  
crémeux



Brochettes  
en bois



## SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Assiette creuse

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Champignons cremini 227 g
- Coriandre 10 g
- Mini aubergine 160 g
- Lime 1
- Oignon rouge, en cubes 56 g
- Riz basmati 3/4 tasse
- Pâte de cari massaman 9 2 c. à table
- Lait de coco 1 boîte
- Beurre d'arachide crémeux 7 1 1/2 c. à table
- Brochettes en bois 6

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez votre four à 425°F (pour rôtir les brochettes). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! **ASTUCE BBQ:** grillez les brochettes au BBQ à feu moyen-élevé, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient entièrement cuits, de 8 à 10 min.



## 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper les **champignons** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper l'**aubergine** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Zester, puis couper la **lime** en quartiers. Submerger les **brochettes en bois** dans une assiette creuse remplie d'eau chaude. Dans une casserole moyenne avec couvercle, porter **1 1/2 tasse** d'eau à ébullition.



## 4 FAIRE LA SAUCE AU CARI

Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **pâte de cari**. Cuire de 1 à 2 min. Ajouter le **lait de coco** et le **beurre d'arachide**. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, de 3 à 4 min.



## 2 ENFILER LES BROCHETTES

Enfiler les **oignons**, l'**aubergine** et les **champignons** sur les brochettes. Arroser de **1 c. à table** d'huile. **Saler** et **poivrer**. Disposer les **brochettes** sur une plaque à cuisson. Cuire au centre du four, en retournant les brochettes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 14 à 16 min.



## 5 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et y incorporer **la moitié de la coriandre** et le **zeste de lime**. **Saler**. Répartir le riz dans les assiettes et garnir des **brochettes**. Napper de **sauce au cari**. Saupoudrer **du reste de coriandre** et servir avec un **quartier de lime**.



## 3 CUIRE LE RIZ

Entre-temps, ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen-doux. Cuire (à couvert) jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit absorbé, de 12 à 14 min.

## UN GOÛT ESTIVAL

Célébrez l'été en grand avec ces brochettes inspirées et inspirantes!