

# Cari de dinde épicé à la noix de coco

avec épinards et poivrons

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Pâte de cari épicée



Lait de coco



Mélange d'épices indien



Riz au jasmin



Purée de gingembre et d'ail



Bébés épinards



Poivron



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

*Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pâte de cari épicée 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	½ tasse	1 tasse
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅓ tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer **½ tasse de riz** (doubler la qté pour 4 pers.) jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Commencer le cari

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*.
- Ajouter le **lait de coco**, **¼ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, si désiré.



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



### Terminer le cari

- Ajouter les **épinards** au **cari**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**.



### Commencer le cari

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.) et le **mélange d'épices indien**. Cuire de 2 à 3 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. (**REMARQUE** : La dinde finira de cuire à l'étape 4.)
- **Saler et poivrer**.



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!