

Cari à la noix de coco aux lentilles et au paneer avec pain naan au beurre

Végé

30 minutes



Paneer



Lentilles rouges



Bébés épinards



Carotte



Pains naan



Purée d'ail



Gingembre



Lait de coco



Mélange
d'épices indien



Coriandre

BONJOUR PANEER

Un fromage doux à pâte ferme parfait pour la cuisson à feu élevé!

D'ABORD

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

Matériel requis

Épluche-légumes, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, tamis, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Lentilles rouges	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 g
Pains naan	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Lait de coco	400 ml	800 ml
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

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



Préparer

Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes). Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



Faire chauffer les pains naan et fondre le beurre

Pendant que le **cari** cuit, tapoter les **pains naan** de **chaque** côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium. Faire chauffer sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes. Dans un petit bol, mettre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre au micro-ondes (30 secondes).



Faire cuire le paneer

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et faire tourner pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les cubes de **paneer**. **Saler** et **poivrer**. Faire poêler les cubes de 3 à 4 minutes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le paneer en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!)



Terminer le cari

À la dernière minute de cuisson, ajouter les **bébés épinards** dans la poêle contenant le **cari**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.



Faire cuire les lentilles

Dans la poêle contenant le **paneer**, ajouter les morceaux de **carotte**, la **purée d'ail**, le **gingembre** et le **mélange d'épices indien**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter les **lentilles**, le **lait de coco** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire de 8 à 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le cari devient trop épais.)



Terminer et servir

Badigeonner les **pains naan** du **beurre fondu**, puis les couper en quartiers. Répartir le **cari** dans les bols, puis parsemer de **coriandre**. Servir les **pains naan** en accompagnement, pour tremper.

Le repas est prêt!