

# Cari aux épinards et au paneer avec riz basmati parfumé à la coriandre

Végé

35 minutes



Paneer



Échalote



Gousses d'ail



Coriandre



Épices à dal



Riz basmati



Tomates Roma



Gingembre



Bébés épinards



Crème sure



Citron

BONJOUR PANEER

*Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est poêlé!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Zesteur, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, tasses à mesurer, casserole moyenne

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Épices à dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Citron	1	1
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Commencer la sauce

Utiliser la même poêle, mais baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter l'**échalote** et les **tomates**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent, de 4 à 5 minutes. Ajouter les **épices à dal**, le **reste de l'ail** et le **reste du gingembre**. **Saler**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



## Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **gingembre**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **riz**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé. Incorporer **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser 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. Réserver, à couvert.



## Terminer la sauce

Dans la même poêle, ajouter les **épinards** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, ajouter les épinards en 2 étapes.) Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit bien mélangée, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure** et le **paneer croustillant**, puis mélanger. **Saler**, au goût.



## Faire cuire le paneer

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire tourner la poêle pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **paneer**. **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : 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!) Faire poêler le **paneer** de 5 à 6 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer le **zeste de citron**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir des **épinards** et du **paneer**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!