

Cari aux haricots rouges à la noix de coco avec riz frit aux oignons verts

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Haricots rouges



Oignons verts



Purée d'ail



Citronnelle



Patates douces



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Sauce aux huîtres
végétarienne



Riz basmati



Piment chili rouge



Oignon jaune

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice aux étapes 3 et 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ tsp
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 tsp
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citronnelle	1	2
Patates douces	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gingembre	15 g	30 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
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



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à 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 frire le riz

Pendant que le **cari** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons verts**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Saler et poivrer**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, égoutter et rincer les **haricots rouges**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes). Retirer l'écorce extérieure de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle**, puis la couper en quatre sur la largeur. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 personnes). Émincer le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Terminer le cari

Ajouter les **bébés épinards** au **cari** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.



Faire cuire le cari

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail**, le **gingembre**, la **citronnelle**, les **oignons** et la **moitié** du **piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **haricots rouges**, les **patates douces**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et le **lait de coco**. Rincer la boîte de **lait de coco** avec **¼ tasse d'eau** (¼ tasse pour 4 personnes). **Saler** et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



Terminer et servir

Retirer les **morceaux de citronnelle** du **cari**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari**. Parsemer du **reste** du **piment chili**, au goût. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!