

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

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes



Haricots rouges



Oignons verts



Gousses d'ail



Citronnelle



Patates douces



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Sauce aux huîtres
végétarienne



Riz basmati



Piment chili rouge



Oignon, haché

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 à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Oignons verts	2	4
Gousses d'ail	1	2
Citronnelle	1	1
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, haché	56 g	113 g
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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Incorporer le **riz**, puis 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. Réserver, à couvert.



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). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer la couche extérieure de la **citronnelle**. Avec un rouleau à pâtisserie ou une lourde casserole, meurtrir délicatement la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur. Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Terminer le cari

Retirer les **morceaux de citronnelle** du **cari**. Ajouter les **épinards** au **cari**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le cari

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre**, l'**ail**, la **citronnelle**, les morceaux d'**oignon** et **¼ c. à thé** 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**. Remplir **½ tasse** d'eau (utiliser ¼ tasse pour 4 personnes) du contenant de **lait de coco**, puis l'ajouter dans la casserole. Porter à légère ébullition à feu élevé. Baisser 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

Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari**. Parsemer du **reste** du **piment chili**, au goût.

Le repas est prêt!