

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

Végé

Épicée

30 minutes



Haricots rouges



Oignon vert



Gousses d'ail



Citronnelle



Patate douce



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Sauce aux huîtres
végétarienne



Riz basmati



Piment 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 pour 4 pers.) :

- 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
Oignon vert	2	4
Gousses d'ail	1	2
Citronnelle	1	1
Patate douce	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gingembre	15 g	30 g
Lait de coco	165 ml	330 ml
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **1/8 c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire frire le riz

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons verts**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant souvent. Ajouter le **riz** et faire cuire de 2 à 3 min en remuant ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots rouges** à l'aide d'un tamis. 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** (tout le gingembre pour 4 pers.). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer l'écorce extérieure de la **citronnelle**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la largeur. Trancher finement le **piment rouge**, en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



Terminer le cari

Retirer la **citronnelle**. Ajouter les **épinards** au **cari**. Remuer pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le cari

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **gingembre**, l'**ail**, la **citronnelle**, les **oignons** et **1/4 c. à thé de piment rouge**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter les **haricots**, les **patates douces**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et le **lait de coco**. Rincer la **boîte de lait de coco** avec **1/3 tasse d'eau** (1/4 tasse pour 4 pers.) et ajouter l'**eau** à la casserole. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres, en remuant à l'occasion.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari**. Parsemer de **tout le piment rouge restant**, au goût.

Le souper, c'est réglé!