

Cari d'agneau au curcuma

avec lait de coco

30 minutes



Agneau haché



Mélange
cumin-curcuma



Graines de fenouil



Gingembre



Lait de coco



Riz basmati



Patate douce



Échalote



Carotte



Piment chili



Ail



Coriandre

BONJOUR GINGEMBRE

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange cumin-curcuma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de fenouil	1 c. à thé	2 c. à thé
Gingembre	30 g	30 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Carotte	170 g	340 g
Piment chili 🌶️	1	2
Ail	6 g	12 g
Coriandre	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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 rôtir les légumes

Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.



Commencer le cari

Ajouter les **graines de fenouil**, le **gingembre**, l'**ail** et le **mélange cumin-curcuma** à la grande poêle contenant l'**agneau**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Préparer et faire cuire le riz

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) 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.



Terminer le cari

Ajouter le **lait de coco**, les **légumes rôtis**, **¼ tasse** d'**eau** (½ tasse d'eau pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** de **piment** à la poêle contenant le **mélange d'agneau**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire l'agneau

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau** et l'**échalote**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. **** Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Hacher grossièrement la **coriandre**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari d'agneau au curcuma**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!