

Cari d'agneau façon Madras

avec riz à la coriandre

Découverte

30 minutes



Agneau haché



Sauce tikka



Mélange d'épices indien



Base de sauce tomate



Oignon jaune



Gousses d'ail



Lait de coco



Riz basmati



Coriandre



Pains naan

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	3	6
Lait de coco	165 ml	400 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Pains naan	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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

    @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 à feu élevé. 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.



Préparer la sauce au cari

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 4 à 5 minutes. Incorporer le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Incorporer la **base de sauce tomate**, la **sauce tikka** et le **lait de coco**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 5 minutes.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**.



Préparer les pains naan à l'ail

Pendant que le **cari** cuit, disposer les **pains naan** sur une plaque à cuisson non recouverte. Dans un petit bol, mélanger le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Badigeonner les **pains naan d'huile à l'ail**, puis **saler**. Faire rôtir au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains naan pour ne pas les brûler!)



Faire cuire l'agneau

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Servir le **pain naan à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!