

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



Crème



Riz basmati



Coriandre



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, pinceau en silicone

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
Crème	56 ml	113 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Naan	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce pour cari

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Incorporer le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce tikka**, la **crème** et **½ tasse d'eau** (¾ tasse pour 4 pers.). Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, 2 c. à soupe à la fois.)



Préparer

- Entre-temps, 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 naans à l'ail

- Entre-temps, disposer les **naans** sur une plaque à cuisson.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Étendre l'**huile à l'ail** sur les **naans**, puis **saler**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)



Cuire l'agneau

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**agneau**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Servir les **naans à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!