

Cari de bœuf et pommes de terre avec épinards et naans au beurre à l'ail

30 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices à l'indienne



Bébés épinards



Concentré de bouillon de bœuf



Naan



Oignon, haché



Petits pois



Base pour sauce



tomate



Purée d'ail



Pomme de terre
Russet
Pâte de cari douce

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Naan	2	4
Oignon, haché	56 g	113 g
Petits pois	56 g	113 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire le bœuf et les oignons

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaits le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excédent de gras. **Saler** et **poivrer**.



4 Terminer le bœuf et les pommes de terre

Ajouter les **pois**, puis réduire le feu à moyen. Faire cuire à couvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le mélange est trop sec.) Ajouter les **épinards**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



2 Préparer

Entre-temps, peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



5 Faire les naans au beurre à l'ail

Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans le petit bol contenant la **purée d'ail réservée**. Faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu. Disposer les **naans** sur une plaque à cuisson. Badigeonner le **beurre à l'ail** sur les **naans**, puis saupoudrer d'**une pincée** de **sel**. Faire griller de 2 à 4 minutes au **centre** du four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)



3 Faire cuire les pommes de terre

Réserver **½ c. à thé** de **purée d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **purée d'ail** à la poêle contenant le **bœuf** et les **oignons**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter les **potatoes**, la **pâte de cari** et la **base pour sauce tomate**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire de 30 secondes à 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Incorporer le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu élevé.



6 Terminer et servir

Couper les **naans au beurre à l'ail** en quatre. Répartir le **bœuf** et les **potatoes** dans les bols. Servir les **naans au beurre à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!