

Cari de bœuf et riz parfumé avec yogourt à la coriandre

20 minutes



Bœuf effiloché



Riz basmati



Tomates broyées à l'ail
et aux oignons



Cari en poudre



Yogourt grec



Coriandre



Petits pois



Pains naan



Gingembre



Mélange d'épices à
l'indienne

BONJOUR BŒUF EFFILOCHÉ

Comme le bœuf effiloché a déjà été cuit pour vous, la recette ne devrait prendre que 20 minutes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Cari en poudre	2 c. à thé	4 c. à thé
Yogourt grec	100 g	200 g
Coriandre	7 g	14 g
Petits pois	113 g	227 g
Pains naan	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Mélange d'épices indien	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 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 cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis **½ c. à thé** de **cari en poudre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **riz**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson 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. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le cari de bœuf

Ajouter à la poêle les **tomates broyées** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. Ajouter le **bœuf**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit bien combiné avec le reste et qu'il soit bien chaud**.



Préparer et faire le yogourt à la coriandre

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **bœuf** dans un bol moyen. Réserver. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Faire chauffer les pains naan

Envelopper les **pains naan** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **pains** soient chauds et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **petits pois**, le **gingembre**, le **reste** du **cari en poudre** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari de bœuf**. Couronner d'un soupçon de **yogourt à la coriandre**. Servir avec les **pains naan** en accompagnement.

Le repas est prêt!