

Cari de bœuf façon Madras

avec riz à la coriandre

Découverte

30 minutes



Bœuf 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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf 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 |
| Pain 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'app.

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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

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.
- Incorporer 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 au 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.).
- Badigeonner les **naans d'huile à l'ail**, puis **saler**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** 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 les **grains de riz** à la fourchette et ajouter 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!