

Cari d'agneau avec pois

Familiale

35 Minutes



Agneau haché



Dinde hachée



Mélange d'épices
cumin-curcuma



Yogourt grec



Petits pois



Poivron



Pâte de cari douce



Oignon, haché



Lait de coco



Coriandre



Pains naan



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR LAIT DE COCO

Crémeux, savoureux et parfait pour les caris!


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, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Yogourt grec	100 g	200 g
Petits pois	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Commencer le cari

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ait ramolli. Ajouter l'**agneau**, les **pois** et le **mélange d'épices cumin-curcuma**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. ** **Saler** et **poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



Faire griller les pains naan

Pendant que le **cari** cuit, disposer les **pains naan** directement sur une plaque à cuisson. Badigeonner de 1 c. à thé d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer le yogourt à la coriandre

Dans un petit bol, **mélanger** le **yogourt**, la **moitié de la coriandre** et 1 c. à soupe d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le cari

Ajouter la **pâte de cari**, le **lait de coco** et ½ c. à soupe d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **mélange d'agneau**. Réduire le feu à moyen-doux. Poursuivre la cuisson, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** ait légèrement épaissi, 4 à 5 minutes.



Terminer et servir

Répartir le **cari d'agneau** dans les bols. Couronner de **yogourt à la coriandre**. Parsemer du **restant** de la **coriandre**. Servir les **pains naan** en accompagnement.

Le repas est prêt!