

Cari de dinde à l'indienne

avec patates douces et riz à la coriandre

30 minutes



Escalopes de dinde



Riz basmati



Gingembre



Tomates Roma



Patates douces



Oignon jaune



Mélange d'épices indien



Lait de coco



Coriandre



Sauce soja

BONJOUR LAIT DE COCO

Le lait de coco ajoute de l'onctuosité à ce cari sans le rendre lourd!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Escalopes de dinde | 340 g | 680 g |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Gingembre | 30 g | 60 g |
| Tomates Roma | 160 g | 320 g |
| Patates douces | 170 g | 340 g |
| Oignon jaune | 113 g | 227 g |
| Mélange d'épices indien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lait de coco | 165 ml | 400 ml |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Sauce soja | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Préparer et faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis hacher finement l'**oignon**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.



Faire cuire les escalopes de dinde

Pendant que le **riz** cuit, sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices indien** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **escalopes de dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer les **escalopes de dinde** sur la plaque à cuisson contenant les **patates douces**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **escalopes de dinde** soient entièrement cuites.**
(REMARQUE : Pour 4 personnes, transférer les escalopes de dinde sur une autre plaque à cuisson et faire rôtir sur la grille du haut.)



Faire cuire les légumes

Pendant que les **escalopes de dinde** et les **patates douces** cuisent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre. Ajouter le **gingembre** et le **reste du mélange d'épices indien**. Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



Commencer le cari

Dans la même poêle, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement, de 4 à 5 minutes.



Terminer et servir

Incorporer les **patates douces** cuites au **cari**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Saler** et **poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Couper les **escalopes de dinde** en tranches minces. Répartir le **riz** dans les assiettes et déposer les **patates douces** et les tranches de **dinde** sur le dessus. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!