

# Cari de dinde à l'indienne

avec patates douces sur riz à la coriandre

30 minutes



Escalopes de dinde



Riz basmati



Gingembre



Tomates Roma



Patates douces



Oignon, haché



Mélange d'épices à l'indienne



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, 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, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Coriandre	7 g	7 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). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. 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. Pendant que les **patates douces** rôtissent, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



## Faire cuire les légumes

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 à l'indienne**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Préparer et faire cuire le riz

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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.



## Commencer le cari

Dans la même poêle, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le **mélange** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.



## Faire cuire la dinde

Pendant que le **riz** cuit, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** du **mélange d'épices à l'indienne** (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 la **dinde**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **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 la **dinde** soit entièrement cuite\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, transférer les escalopes de dinde sur une autre plaque à cuisson et faire rôtir sur la grille du haut.)



## Terminer et servir

Lorsque les **patates douces** sont prêtes, les incorporer au **cari**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Salier** 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). **Salier**. Couper les **escalopes de dinde** en tranches minces. Répartir le **riz** dans les assiettes et déposer les **patates douces** et la **dinde** sur le dessus. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

**Le repas est prêt!**