

Cari de dinde à l'indienne

avec patates douces et riz à la coriandre

30 minutes



Dinde hachée



Riz basmati



Gingembre



Tomate Roma



Patate douce



Oignon, haché



Mélange d'épices indien



Lait de coco



Coriandre



Sauce soja



Pâte de cari douce

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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Patate douce	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices indien	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
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'appli.

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



Rôtir les patates douces

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen et ajouter les **tomates** à la poêle contenant la **dinde**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.
- Ajouter le **gingembre**, la **pâte de cari** et le **mélange d'épices indien**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Préparer et 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 qté pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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.



Commencer le cari

- Ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.



Cuire la dinde

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces rôties** au **cari**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Saler et poivrer**, au goût.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!