

Cari de lentilles au Muhammara avec riz et naans

Végé

Épicée

35 minutes



Lentilles rouges



Poudre de chipotle



Poivrons rouges rôtis



Amandes, hachées



Tomates broyées



Miel



Mélange d'épices turc



Oignon jaune



Gousses d'ail



Riz basmati



Naan



Coriandre



Courgette

BONJOUR MUHAMMARA

Cette trempette traditionnelle du Moyen-Orient met en valeur les poivrons rouges grillés et les noix grillées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Amandes, hachées	28 g	56 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Naan	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis hacher finement les **poivrons rouges rôtis**. Percer un côté du paquet d'**amandes**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, écraser les **amandes** dans leur paquet jusqu'à ce qu'elles soient émiettées (ou les hacher finement, si vous préférez).



Faire cuire le riz

Entre-temps, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 1 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en remuant souvent. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**, les **poivrons rouges rôtis** et la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, en remuant souvent. Ajouter le **mélange d'épices turc** et **½ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



Faire les naans à l'ail

Entre-temps, mélanger le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol. Disposer les **naans** sur une plaque à cuisson. Étendre l'**huile à l'ail** sur les **naans**. **Saler**. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Terminer le cari

Ajouter les **tomates broyées**, les **courgettes**, le **miel**, les **lentilles** et **2 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 10 à 15 min ou jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent, en remuant souvent.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Couper les **naans** en deux ou en quatre. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari**. Parsemer de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!