Cari de patates douces

avec paneer, pois et riz brun

VÉGÉ **30 minutes**

- Riz brun
- Fromage paneer
- Ail
- Gingembre
- Pois verts
- Patate douce
- Tadka masala doux
- Concentré de bouillon de légumes
- Lait de coco
- Noix de cajou, hachées
- Noix de coco râpée
- Lime
- Échalote

BONJOUR PANEER!

Un fromage frais et spongieux, communément utilisé en cuisine indienne!

W45R4

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère ; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins noueux!

Sortez

Presse-ail, râpe, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, passoire, zesteur, grande poêle antiadhésive, Vegetable épluche-légumes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage paneer	340 g	680 g
Riz brun germé	¾ tasse	1 ½ tasse
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Pois verts	56 g	113 g
Patate douce	170 g	340 g
Tadka masala doux	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Lait de coco	1 boîte	2 boîtes
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Noix de coco râpée	1 c. à table	2 c. à table
Lime	1	1
Échalote	50 g	100 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. CUIRE LE RIZ

À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à découvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 25 à 26 min. Retirer la casserole du feu et réserver à couvert.

2. GRILLER LES NOIX ET LE PANEER

Pendant que le **riz** cuit, couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter la **noix de coco** et la **noix de cajou**. Rôtir en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 min. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter le **paneer** et poêler en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant et brun doré, de 4 à 5 min. Réserver dans une autre assiette.

3. PRÉPARATION

Pendant que le **paneer** cuit, peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis couper les **échalotes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.

4. COMMENCER LE CARI

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et le **tadka masala**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter les **patates douces**, le **lait de coco**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et que le **cari** épaississe, de 10 à 12 min.

5. FINIR LE CARI

Pendant que le **cari** cuit, zester **la moitié** de la **lime**, puis la couper en quartiers (zester toute la lime pour 4 pers). Lorsque les **patates douces** sont tendres, ajouter les **pois** et le **paneer**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.

6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **le zeste de lime**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **cari**. Saupoudrer de **noix de coco** et de **noix de cajou**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!