

Cari de pois chiches à la noix de coco à la thaïlandaise avec riz à la lime

Végé

35 minutes



Pois chiches



Riz basmati



Haricots verts



Poivron



Lime



Basilic



Arachides, hachées



Lait de coco



Pâte de cari rouge



Sauce soja



Concentré de
bouillon de légumes



Assaisonnement thaï

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Lime	1	2
Basilic	7 g	7 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Lait de coco	400 ml	800 ml
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**, les **poivrons** et **¼ tasse d'eau** (la même qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter la **pâte de cari** et l'**assaisonnement thaï**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la casserole du feu.



Préparer

- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les **feuilles de basilic** des branches.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Préparer le cari

- Hacher ou déchirer grossièrement les **feuilles de basilic**.
- Dans la casserole, ajouter la **sauce soja**, le **concentré de bouillon**, le **lait de coco**, les **pois chiches** et la **moitié** du **basilic**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement et que les **pois chiches** soient bien chauds.
- Retirer du feu.
- Incorporer **½ c. à soupe** de **jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.).



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **arachides** dans une assiette.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à thé** de **jus de lime** et **½ c. à thé** de **zeste de lime** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **basilic** et des **arachides**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!