



Cari de dinde et chana dal croustillante

avec riz à la coriandre et au beurre

20 min

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée

250 g | 500 g



Mélange d'épices dal

1 c. à soupe |

2 c. à soupe



Sauce tikka

½ tasse | 1 tasse



Riz basmati

¾ tasse | 1 ½ tasse



Bébés épinards

56 g | 113 g



Mirepoix

113 g | 227 g



Chana dal

28 g | 56 g



Fromage à la crème

1 | 2



Coriandre

7 g | 14 g



Bouillon de poulet en poudre

1 c. à soupe |

2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- ◉ [Changer](#) | [Porc haché](#)
- ◉ [Changer](#) | [Tofu](#)
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Détacher les **feuilles de coriandre** des **branches**. Trancher finement les **branches**, puis hacher grossièrement les **feuilles**, en gardant les **branches** et les **feuilles** séparées.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, les **branches de coriandre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices dal**. **Poivrer**, puis mélanger.

3



Cuire les légumes et préparer les épinards

- Ajouter à la poêle chaude la **mirepoix**, **⅓ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**, puis **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Pendant que les **légumes** cuisent, hacher grossièrement les **épinards**.

4



Cuire la dinde

- Dans la poêle contenant la **mirepoix**, ajouter le **mélange de dinde**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices dal**, puis ajouter la **sauce tikka** et le **fromage à la crème**.
- Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en mélangeant le **fromage à la crème**, jusqu'à ce que le tout soit presque entièrement combiné et que la **sauce** dégage son arôme.

5



Assembler la sauce tikka

- Ajouter 1 tasse (1 ½ tasse) d'eau dans la poêle. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **carottes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste** de la **coriandre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **sauce tikka**.
- Parsemer de **chana dal**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer

◉ [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

2 | Préparer

◉ [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille de petits pois. Le préparer et le faire cuire de 6 à 7 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.