

Cari d'inspiration thaïe aux haricots rouges et à la noix de coco avec riz frit aux oignons verts

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Haricots rouges



Oignon vert



Gousses d'ail



Citronnelle



Sauce aux huîtres
végétarienne



Patate douce



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Riz basmati



Piment chili rouge



Oignon, haché

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Oignon vert	2	4
Gousses d'ail	1	2
Citronnelle	1	1
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gingembre	15 g	30 g
Lait de coco	165 ml	330 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Oignon, haché	56 g	113 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

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



4 Frire le riz

- 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 les **oignons verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent.
- Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Saler et poivrer**, au goût.



2 Préparer

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots rouges**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper la **moitié** du **gingembre** (le gingembre entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Couper le bas de la **citronnelle**, puis retirer l'écorce extérieure. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, meurtrir la **citronnelle** avec précaution pour l'ouvrir.
- Trancher finement le **piment**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



5 Terminer le cari

- Retirer les morceaux de citronnelle du **cari**.
- Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Commencer le cari

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **gingembre**, l'**ail**, la **citronnelle**, les **oignons** et **½ c. à thé de piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **haricots rouges**, les **patates douces**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et le **lait de coco**.
- Ajouter **⅓ tasse d'eau** (¼ tasse pour 4 pers.) dans le **contenant de lait de coco** pour le rincer, puis verser le **liquide** dans la casserole. Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



6 Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** des **piments**, au goût.

Le souper, c'est réglé!