

Cari épicé aux haricots noirs

avec riz et pain naan à l'ail

Végé

Épicée

30 minutes



Haricots noirs



Lait de coco



Base de sauce tomate



Pâte de cari douce



Mélange d'épices indien



Piment chili rouge



Oignon jaune



Gousses d'ail



Riz basmati



Pains naan



Coriandre



Bébés épinards

BONJOUR LAIT DE COCO

Un délicieux substitut du lait de vache!

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 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- 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, passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Lait de coco	400 ml	800 ml
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	3	6
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pains naan	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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**. Hacher 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.) Égoutter, puis rincer les **haricots noirs**.



Terminer le cari

Dans la même poêle, ajouter le **lait de coco**, les **haricots noirs** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis baisser à feu moyen. Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement, de 6 à 8 minutes.



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Préparer les pains naan à l'ail

Pendant que le **cari** cuit, combiner dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les **pains naan** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner les **pains naan d'huile à l'ail**, puis **saler**. Faire rôtir au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains naan pour ne pas les brûler!)



Commencer le cari

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Assaisonner de **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 4 à 5 minutes. Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **moitié de l'ail**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Incorporer la **base de sauce tomate**, la **pâte de cari** et **½ c. à thé de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 minutes.



Terminer et servir

Ajouter les **épinards** au **cari**. Remuer jusqu'à ce qu'ils tombent. Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Couper les **pains naan** en deux ou en quatre. Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes. Parsemer de **coriandre**. Servir avec les **pains naan à l'ail** comme accompagnement.

Le repas est prêt!