

Cari japonais aux lentilles

avec riz au jasmin

Végé

30 minutes



Lentilles rouges



Mirepoix



Courgette



Sauce tomate



Gingembre



Purée d'ail



Mélange d'épices indien



Cari en poudre



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Oignons verts



Concentré de bouillon de légumes



Huile de sésame

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites dans un cari!

D'ABORD

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

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	¾ tasse	1 ½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cari en poudre	2 c. à thé	4 c. à thé
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Émincer les **oignons verts**.



Faire cuire le riz

Pendant que le **cari** mijote, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Commencer le cari

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**, la **purée d'ail**, le **gingembre**, le **cari en poudre** et le **mélange d'épices indien**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme et que les ingrédients de la **mirepoix** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis répartir dans les bols. Incorporer au **cari** le **mélange mirin-soja**, l'**huile de sésame** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Verser le **cari** sur le **riz**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Terminer le cari

Lorsque les ingrédients auront dégagé leur arôme, incorporer les **lentilles rouges**, la **sauce tomate**, les morceaux de **courgette**, le **concentré de bouillon de légumes**, **1 c. à soupe de sucre** et **2 tasses d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition, puis couvrir et réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres et que le **cari** réduise légèrement.