



Cari matar au paneer

avec pois verts et pommes de terre

VÉGÉ

ÉPICÉE

35 minutes



Fromage paneer



Pomme de terre à chair jaune



Pois verts



Riz basmati



Oignon, haché



Épices à dal



Tomates en dés



Ail



Gingembre



Coriandre



Yogourt grec



Graines de cumin

BONJOUR CARI MATAR!

Un cari épicé à base de tomates, garni de paneer (un fromage frais indien), de pois verts et de pommes de terre.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle anti-adhésive, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage paneer	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Pois verts	113 g	227 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Épices à dal 🌶️	1 c. à table	2 c. à table
Tomates en dés	398 ml	796 ml
Ail	3 g	6 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Graines de cumin	1 c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **1 c. à table de gingembre** (doubler pour 4 pers).



4. COMMENCER LE CARI

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter les **tomates**, les **épices à dal**, l'**ail** et le **gingembre**, puis **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 4 à 5 min.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz** et **½ c. à thé de graines de cumin** (doubler pour 4 pers). Griller en remuant souvent, 1 min. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FINIR LE CARI

Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **pommes de terre**, le **paneer**, les **pois**, **la moitié** du **yogourt** et **la moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Bien mélanger pour réchauffer les **pommes de terre** et le **paneer**, 1 min.



3. CUIRE LE PANEER

Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Couper le **paneer** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, faire fondre **1 c. à table de beurre**. Ajouter le **paneer**, puis **saler et poivrer**. Poêler en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant et brun doré, de 6 à 7 min. (**NOTE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table de beurre chaque fois!) Réserver dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **cari**. Saupoudrer du **reste de coriandre** et couronner d'une touche de **yogourt**.

Le souper, c'est réglé!