

Chili de paneer sucré-épicé avec poivrons et riz basmati aux oignons verts

VÉGÉ

30 minutes



Paneer



Épices indiennes



Riz basmati



Oignons verts



Poivron



Pois mange-tout



Oignon, en tranches



Sauce soja



Ail



Piment chili



Sauce au chili doux



Fécule de maïs

BONJOUR PANEER

Un fromage frais d'Asie du Sud apprécié pour sa fermeté et sa douce saveur!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Épices indiennes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Pois mange-tout	113 g	227 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Piment chili 🌶️	1	1
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	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

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois mange-tout**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, la **moitié** de l'**ail** et ½ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



Préparer la sauce

Ajouter les **oignons**, les **pois mange-tout**, les **poivrons** et ¼ **c. à thé** de **piment** dans la même casserole (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. Ajouter dans la poêle les **épices indiennes** et le **mélange de fécule de maïs** contenus dans le petit bol. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail** et le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter 1 ¼ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. 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.



Terminer le riz

Ajouter le **paneer** dans la poêle et bien mélanger. Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **saler**.



Faire frire le paneer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 **c. à soupe** d'**huile**. Ajouter le **paneer**. Faire poêler les **cubes**, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés, de 6 à 7 minutes. (**REMARQUE** : Faire cuire par étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **paneer sucré-épicé**. Saupoudrer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!