

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

Végé

30 minutes



Paneer



Mélange d'épices indien



Riz basmati



Oignons verts



Poivron



Pois mange-tout



Oignon, en tranches



Sauce soja



Ail



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.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Mélange d'épices indien	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	9 g	18 g
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 le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois mange-tout**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. 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 **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



## Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter l'**oignon en tranches**, les **pois mange-tout** et les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. Baisser à feu moyen et ajouter le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange de fécule de maïs** (celui de l'étape 1). Faire cuire de 1 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajouter le **paneer** à la poêle et bien mélanger.



## 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) et 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

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis **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** et le **paneer**. Faire poêler les cubes de **paneer**, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés, de 4 à 6 minutes. (**REMARQUE** : Faire cuire le paneer en plus d'une étape 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-épicié**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!