



Moules au cari et lait de coco

avec naans à l'ail

VARIÉTÉ 25 minutes



Moules cuites



Lait de coco



Échalote



Paprika fumé



Épice indienne



Pain naan



Coriandre



Pois



Lime



Ail



Patate douce

BONJOUR POLYVALENCE!

La moule est un mollusque tout-en-un : sa chair est délicieuse et sa coquille vide fait la parfaite paire de pinces pour manger les autres moules!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, presse-ail, grand bol, cuillères à mesurer, papier parchemin, épluche-légumes, pinceau en silicone, passoire, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Moules cuites	2	4
Lait de coco	1 boîte	2 boîtes
Échalote	50 g	100 g
Paprika fumé	½ c. à table	1 c. à table
Épice indienne	1 c. à table	2 c. à table
Pain naan	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Pois	56 g	113 g
Lime	1	2
Ail	6 g	12 g
Patate douce	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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 joindre

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



1. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates** 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 22 à 24 min.



4. CUIRE LES MOULES

Dans la même casserole, ajouter les **moules** et le **liquide réservé**. Baisser à feu moyen. Bien mélanger. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 4 à 5 min. **** Saler et poivrer**.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** cuisent, hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Placer une passoire au-dessous d'un grand bol et y égoutter les **moules**. Réserver le **liquide**. Jeter les **moules** brisées ou encore fermées.



5. FINIR LE CARI

Pendant que les **moules** cuisent, disposer les **naans** sur une autre plaque à cuisson. Dans un petit bol, mélanger le **reste** de l'**ail** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Badigeonner les **naans** de l'**huile à l'ail** et **poivrer**. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 3 à 4 min. Dans la grande casserole, ajouter les **patates douces**, les **pois** et **la moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.



3. COMMENCER LE CARI

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis l'**échalote**, le **paprika fumé**, l'épice indienne et **la moitié** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter le **lait de coco**. Porter à ébullition à feu élevé.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **moules au cari** dans les bols. Saupoudrer **du reste** de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Servir avec les **naans**.

Le souper, c'est réglé!