

Dahl de lentilles

avec riz au gingembre et pains plats à la coriandre

Végé

35 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Pains plats



Oignon rouge, haché



Tomates beefsteak



Bébés épinards



Gingembre



Coriandre



Pâte de cari douce



Mélange d'épices indien



Sel d'ail



Échalotes frites

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pains plats	2	4
Oignon rouge, haché	113 g	226 g
Tomates beefsteak	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	14 g	28 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Échalotes frites	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh!.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire les légumes

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et les **tomates**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre, de 4 à 6 minutes.



Faire cuire les lentilles

Dans la même casserole, ajouter les **lentilles** et **3 tasses d'eau** (5 tasses pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres, en remuant souvent pour éviter qu'elles ne collent. Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Au besoin, diluer le dahl avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau.)



Faire cuire le riz

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser le **gingembre**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis **½ c. à soupe de gingembre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser 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. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Faire rôtir les pains plats

Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner les **pains plats** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis parsemer de **1 c. à soupe de coriandre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 2 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)



Rincer les lentilles et faire griller les épices

Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Ajouter la **pâte de cari**, le **mélange d'épices indien**, le **sel d'ail** et le **reste du gingembre** dans la casserole contenant les **légumes**. Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe de coriandre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dahl de lentilles**. Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste de la coriandre**. Servir les **pains plats** en accompagnement, pour tremper.

Le repas est prêt!