

Épinards et pois chiches assaisonnés

avec riz moelleux à la coriandre et raïta de concombres

Végé

Épicée

30 minutes



Pois chiches



Riz basmati



Mélange d'épices indien



Gousses d'ail



Échalote



Mini concombre



Piment chili rouge



Coriandre



Concentré de bouillon de légumes



Bébés épinards



Yogourt grec

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé
- Très relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, presse-purée, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Pois chiches | 398 ml | 796 ml |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Mélange d'épices indien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Gousses d'ail | 3 | 6 |
| Échalote | 50 g | 100 g |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Piment chili rouge 🌶️ | 1 | 2 |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Yogourt grec | 100 ml | 200 ml |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ c. à thé |
| 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les pois chiches

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter les **pois chiches**, incluant leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pois chiches**. Cuire de 7 à 8 min ou jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le mélange bout trop fort!) **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils tombent.



Préparer

- Entre-temps, peler et hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Râper le **concombre** directement dans un bol moyen. **Saler**.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Faire le raïta de concombres

- Égoutter le **liquide** du **concombre râpé**.
- Dans le bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.



Commencer le cari

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres, en remuant souvent.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, l'**ail** et **¼ c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Continuer la cuisson de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **échalotes** et les **épices** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** et les **pois chiches** dans les bols.
- Couronner d'un **souçon** de **raïta de concombres**.

Le souper, c'est réglé!