

Bol de pâté jamaïcain au bœuf et au cari avec riz au gingembre et pois

Rapido

25 Minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices jerk



Pâte de cari douce



Riz basmati



Mirepoix



Petits pois



Coriandre



Concentré de bouillon
de bœuf



Gingembre



Oignons verts



Purée d'ail

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange d'épices de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Petits pois	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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



Faire cuire le riz et les pois

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme. Ajouter le **riz**, les **petits pois**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la garniture

Pendant que la **sauce au bœuf** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Émincer les **oignons verts**.



Commencer le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf**, la **purée d'ail** et la **mirepoix**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter la **pâte de cari**, le **mélange d'épices jerk** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la **sauce au bœuf**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **sauce au bœuf**. Parsemer de **coriandre** et d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Préparer la sauce au bœuf

Ajouter le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson à découvert de 3 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce au bœuf** épaississe légèrement.