

Keema au bœuf

sur riz basmati au gingembre

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Bœuf haché



Riz basmati



Pommes de terre
à chair jaune



Oignon rouge



Petits pois



Pâte de cari douce



Mélange d'épices à
l'indienne



Gingembre



Sauce aux piments
et à l'ail



Coriandre

BONJOUR KEEMA

Un ragoût de bœuf à l'indienne avec des pois et des pommes de terre!

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pommes de terre à chair jaune	120 g	240 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Petits pois	56 g	113 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Coriandre	7 g	7 g
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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



4 Faire le keema

Ajouter le **mélange d'épices indien** et le **reste** du **gingembre** à la grande casserole contenant le **bœuf**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter les **potatoes**, la **pâte de cari**, les **pois** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis réduire à feu moyen. Couvrir et poursuivre la cuisson de 12 à 14 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et que le **keema** ait légèrement épaissi. Ajouter **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



2 Faire cuire le riz au gingembre

Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et la **moitié** du **gingembre**, puis réduire le feu à doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **keema** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!



3 Faire cuire le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Retirer soigneusement l'excès de gras et le jeter.