

Boulettes d'agneau dans une sauce tikka

avec riz basmati à l'ail

Découverte

Rapido

25 minutes



Agneau haché



Sauce tikka



Riz basmati



Poivron



Chapelure panko



Pâte de cari douce



Échalote



Crème



Gousses d'ail



Coriandre

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Crème	56 ml	113 ml
Gousses d'ail	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer le riz à l'ail

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Rôtir à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.



2 Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.



5 Préparer la sauce tikka

- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **reste** de la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Réduire le feu à doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Ajouter les **boulettes cuites** à la même poêle. Remuer pour enrober.



3 Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, la **chapelure**, les **échalotes**, le **reste** de l'**ail** et la **moitié** de la **pâte de cari**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Saupoudrer de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



6 Terminer et servir

- Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **boulettes d'agneau** et de **sauce tikka**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!