



# 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



Mélange d'épices indien

## 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
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

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.) et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire 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 que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.



## 2 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** 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**.



## 5 Préparer la sauce tikka

- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **reste** de la **pâte de cari** et le **reste** du **mélange d'épices indien**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Réduire à feu 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.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **boulettes cuites**. Remuer pour enrober.



## 3 Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, la **chapelure**, les **échalotes**, la **moitié** du **mélange d'épices indien**, le **reste** de l'**ail** et la **moitié** de la **pâte de cari**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Séparer le **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!