

# Mulligatawny végétarien aux lentilles

avec riz basmati et coriandre

VÉGÉ

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Lentilles, en boîte



Mélange d'épices indiennes



Mirepoix



Gingembre



Ail



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Coriandre



Chutney à la mangue



Chana dal



Bébés épinards

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Presse-purée, passoire, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Mélange d'épices indiennes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mirepoix	227 g	454 g
Gingembre	30 g	60 g
Ail	9 g	18 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Lait de coco	165 ml	400 ml
Coriandre	7 g	14 g
Chutney à la mangue	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chana dal	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur 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 en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire le riz

Porter **1 ¼ tasses** d'eau (doubler pour 4 personnes) à ébullition dans une casserole moyenne. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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** soit absorbée.



## Préparer

Égoutter et rincer les **lentilles**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis émincer ou râper le **gingembre** et l'**ail**.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le tout soit ramolli. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et le **mélange d'épices indiennes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



## Commencer le ragoût

Incorporer les **lentilles**, le **chutney à la mangue**, le **lait de coco**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 personnes), en décollant les **morceaux brunis** du fond de la casserole. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le ragoût épaississe légèrement.



## Terminer le ragoût

Retirer le **ragoût** du feu. À l'aide d'un presse-purée, broyer grossièrement le **ragoût**. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il n'est pas entièrement broyé!) Ajouter les **épinards** et mélanger pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **ragoût Mulligatawny**. Saupoudrer de **coriandre** et de **chana dal**.

## Le repas est prêt!