

Mulligatawny aux lentilles et aux légumes

avec coriandre et riz basmati

VÉGÉ

30 minutes



Lentilles, en boîte



Mélange d'épices indien



Mirepoix



Gingembre



Ail



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Coriandre



Chutney à la mangue



Chana dal



Bébés épinards

BONJOUR MULLIGATAWNY
Un ragoût de cari indien traditionnel!

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 indien	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 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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension. À vos casseroles!

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 à ébullition **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) 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** ait été absorbée.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, égoutter et rincer les **lentilles**. Hacher grossièrement la **coriandre** et les **épinards**. Peler, puis émincer ou râper le **gingembre** et peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et le **mélange d'épices indien**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, 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 la quantité 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!