

Paneer croustillant enrobé de dal

avec clémentines et vinaigrette crémeuse à la menthe

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Paneer



Pâte de cari



Bébés épinards



Tomate Roma



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Mélange chana dal
croustillant



Farine tout usage



Menthe



Crème sure



Gousses d'ail



Clémentine

BONJOUR PANEER

Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est frit!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange chana dal croustillant	28 g	56 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Menthe	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Clémentine	1	2
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **paneer** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **paneer** et la **pâte de cari**. **Poivrer** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis remuer pour enrober, en séparant les morceaux de **paneer** qui collent ensemble.
- Laisser mariner. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement la **menthe**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher la **clémentine**, puis la séparer en quartiers.



Frire le paneer

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **paneer** soit croustillant et doré. (**REMARQUE** : Attention! Le paneer fera de petites éclaboussures dans la poêle.)



Faire la vinaigrette à la menthe

- Dans un grand bol, ajouter **2. c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste du vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **menthe**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Frire le chana dal

- Lorsque le paneer sera doré, ajouter dans la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis le **chana dal** et le **reste** de l'**ail**. Frire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme et que le **chana dal** soit légèrement grillé. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., remettre le premier lot de morceaux de paneer grillé dans la poêle avant d'ajouter le chana dal.)
- Retirer la poêle du feu.



Préparer le paneer et écraser le chana dal

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, écraser le **chana dal** à même l'emballage jusqu'à ce qu'il soit grossièrement concassé. (**CONSEIL** : Avant d'écraser, faire une petite fente dans l'emballage pour laisser sortir l'air.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **paneer**. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **farine**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **épinards** dans les assiettes, puis garnir de **tomates**, de **concombres** et de **clémentines**.
- Arroser de la **moitié de la vinaigrette** à la **menthe**.
- Garnir de **paneer** et de **chana dal frits**.
- Arroser du **reste de la vinaigrette** à la **menthe**, puis parsemer du reste de la **menthe**, si désiré.