



# Épinards et paneer grillé avec riz basmati

VARIÉTÉ

ÉPICÉE

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Fromage paneer



Échalote



Ail



Épices à dal



Riz basmati



Tomate Roma



Gingembre



Bébés épinards



Crème sure



Flocons de piment



Citron

## BONJOUR PANEER!

Un fromage frais utilisé en Asie du Sud et prisé pour sa texture ferme et son goût léger.

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

### Sortez

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, tasses à mesurer, râpe, zesteur, casserole moyenne, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage paneer	341 g	682 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Épices à dal	1 c. à table	2 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Citron	1	1
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et Poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po).



## 4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis faire tourner pour fondre, 1 min. Ajouter l'**échalote** et les **tomates**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter les **épices à dal**, le **reste** d'**ail**, le **reste** de **gingembre** et **¼ c. à thé** de **flocons de piment**. (**NOTE**: se référer au guide pour le niveau d'épice.). **Salier**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



## 2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié** de l'**ail** et **la moitié** du **gingembre**. Cuire, en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz** et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 5. FINIR LE RIZ ET LA SAUCE

Ajouter les **épinards** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans la poêle. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** s'amalgame, de 2 à 3 min. (**NOTE**: pour 4 pers, ajouter les épinards en 2 étapes.) Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure**. **Salier**. Bien mélanger. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, ajouter le **zeste de citron** et **salier**. Bien mélanger.



## 3. CUIRE LE PANEER

Pendant que le **riz** cuit, ajouter **1 c. à table** de **beurre** dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Faire tourner pour fondre, 1 min. Ajouter le **paneer**. **Salier** et **poivrer**. Poêler, en retournant les cubes à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, de 5 à 6 min. (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers; utiliser 1 c. à table de beurre par étape.) Réserver dans une assiette.



## 6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **paneer croustillant** dans la poêle et bien enrober. Répartir le **riz** entre les assiettes et garnir d'**épinards** et de **paneer**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!