

Tacos façon paneer tikka masala

avec chou-fleur rôti et radis marinés

Végé

25 minutes



Paneer



Chou-fleur, en fleurons



Tortillas de farine (15 cm [6 po])



Coriandre



Radis



Sauce tikka



Crème



Mélange d'épices indien



Vinaigre de vin blanc



Miel



Échalotes frites

BONJOUR PANEER

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Coriandre	7 g	7 g
Radis	4	8
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Crème	56 ml	113 ml
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	28 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, 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

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



Faire rôtir le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer le tout de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre, de 18 à 20 minutes. Lorsque le **chou-fleur** sera cuit, verser un filet de **miel** sur le dessus, puis remuer pour enrober.



Saisir le paneer

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire tourner la poêle pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **paneer**. **Saler** et **poivrer**. Faire poêler les **cubes de fromage**, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, de 5 à 6 minutes. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le paneer en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!)



Faire mariner les radis

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter dans une petite casserole le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et une **pincée** de **sel**. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, pendant 1 minute. Retirer la casserole du feu. Pendant que le **sucre** se dissout, trancher finement les **radis**. Ajouter les **radis** dans la casserole avec la **marinade** et bien mélanger. Réserver pour le marinage.



Terminer le paneer

Réduire à feu moyen. Saupoudrer le **paneer** du **reste** du **mélange d'épices indien**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter la **sauce tikka** et la **crème** dans la poêle. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 minutes. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Séparer les **cubes** qui collent ensemble.



Terminer et servir

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples, pendant 1 minute. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.) Répartir le **paneer** dans les **tortillas**. Garnir de **chou-fleur** et de **radis marinés**. Arroser d'un filet de **marinade**, au goût. Parsemer de **échalotes frites** et de **coriandre**.

Le repas est prêt!