

Tacos de paneer tikka masala

avec chou-fleur rôti et radis marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Paneer



Chou-fleur, en fleurons



Tortillas de farine



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	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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir le chou-fleur

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.
- Lorsqu'il sera cuit, arroser d'**un filet** de **miel**, puis remuer pour enrober.



Commencer le paneer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**, puis **saler** et **poivrer**.
- Poêler de 5 à 6 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le paneer en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!)



Mariner les radis

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **une pincée** de **sel**. Chauffer à feu moyen pendant 1 min, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu.
- Pendant que le **sucre** se dissout, trancher finement les **radis**.
- Dans la casserole contenant la **marinade**, ajouter les **radis** et bien mélanger. Laisser mariner.



Terminer le paneer

- Réduire à feu moyen. Saupoudrer le **paneer** du **reste** du **mélange d'épices indien**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce tikka** et la **crème**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **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.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Répartir le **paneer** dans les **tortillas**, puis garnir de **chou-fleur** et de **radis marinés**.
- Arroser d'**un filet** de **marinade**, si désiré.
- Parsemer d'**échalotes frites** et de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!