

Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dahl avec rôties au fromage

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Lentilles rouges



Crevettes



Lait de coco



Concentré de
bouillon de légumes



Courge musquée,
en cubes



Bébés épinards



Coriandre



Gingembre



Mélange d'épices
indien



Échalote



Cheddar blanc, râpé



Pain brioché



Pâte de cari épicée

BONJOUR PÂTE DE CARI ÉPICÉE

Cette purée aromatique est une base parfaite pour de nombreux caris!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Crevettes	285 g	570 g
Lait de coco	400 ml	800 ml
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Gingembre	15 g	30 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Pain brioché	2	4
Pâte de cari épicée 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis hacher ou râper finement **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Cuire les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Dans la casserole, ajouter le **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Transférer les **crevettes** dans une assiette.



Commencer le ragoût

- Dans la casserole contenant les **aromates**, ajouter la **courge**, les **lentilles**, les **concentrés de bouillon** et le **lait de coco**.
- Remplir d'**eau** la **moitié** du **contenant de lait de coco** (le contenant entier pour 4 pers.), puis verser dans la casserole. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le ragoût est trop épais.)



Cuire les rôties

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Étendre **2 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.) sur les côtés coupés.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **pains inférieurs**, côtés beurrés vers le bas. Garnir avec précaution de **fromage**. Refermer avec les **pains supérieurs**, côtés beurrés vers le haut.
- Disposer un autre morceau de papier parchemin sur les **pains**, puis presser avec une autre plaque à cuisson pour aplatir légèrement.
- Laisser la plaque sur les **rôties** et cuire au **centre** du four de 4 à 5 min par côté, en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés et croustillants.



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **ragoût**, ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

Ajouter les **crevettes** au **ragoût** en même temps que les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**.



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Couper les **rôties** en deux et servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!