

# BIRYANI AU CHOU-FLEUR RÔTI

avec carottes, raisins de Corinthe et chana dal croquants épicés



## BONJOUR

### POIS ÉPICÉS CROQUANTS

Ces pois croquants sont une collation très populaire en Inde

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 485



Riz basmati



Chou-fleur, fleurons



Carotte, coupée en rondelles



Oignon, haché



Menthe



Coriandre



Tarka masala



Chana dal croquant épicé



Raisins de Corinthe



Concentré de bouillon de légumes



Yogourt grec

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Papier parchemin
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Petit bol

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Riz basmati 1/2 tasse | 1 tasse
- Chou-fleur, fleurons 285 g | 570 g
- Carotte, coupée en rondelles 170 g | 340 g
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Menthe 10 g | 20 g
- Coriandre 10 g | 20 g
- Tadka Masala 6 1 c. à table | 2 c. à table
- Chana dal croquant épicés 4 28 g | 56 g
- Raisins de Corinthe 28 g | 56 g
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez le four à 400°F (pour rôtir les légumes). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARER LES LÉGUMES**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, mélanger le **chou-fleur**, les **carottes** avec **la moitié du tadka masala** et un filet d'**huile**. **Saler et poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient brun doré, de 28 à 30 min. Entre-temps, hacher grossièrement les **feuilles de menthe** et de **coriandre**.



**4 PRÉPARER LA CRÈME**  
Entre-temps, dans un petit bol, combiner **la moitié de la menthe**, **la moitié de la coriandre** et le **yogourt**. **Saler et poivrer**.



**2 CUIRE L'OIGNON**  
Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 4 à 5 min. Saupoudrer **du reste de tadka masala** et cuire environ 1 min.



**5 FINIR ET SERVIR**  
Incorporer les **carottes**, le **chou-fleur** et les **raisins de Corinthe** au **riz**. **Saler et poivrer**. Répartir le **biryani** dans les bols. Saupoudrer de **chana dal croquants épicés**, **du reste de menthe** et **du reste de coriandre**. Garnir d'une touche de **crème**.



**3 CUIRE LE RIZ**  
Ajouter le **riz**, le(s) **concentré(s) de bouillon** et **1 1/2 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.

## SUCRÉ!

Les raisins de Corinthe équilibrent les saveurs et adoucissent le piquant du tadka masala!