



# Paneer tandoori

avec légumes rôtis et chutney de tomates

VÉGÉ

ÉPICÉE

30 minutes



Fromage paneer



Épices à l'indienne douces



Yogourt grec



Riz basmati



Poivron



Oignon rouge



Graines de moutarde brune



Tomate



Coriandre



Lime



Poudre de chili

**BONJOUR CHUTNEY DE TOMATE!**

*La tomate, l'échalote, le sucre et les graines de moutarde s'allient pour former ce délicieux condiment!*



# COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers):

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé
- Très épicé: 2 c. à thé

## Sortez

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, casserole moyenne, papier parchemin, fouet, zesteur, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage paneer	1	2
Épices à l'indienne douces	1 c. à table	2 c. à table
Yogourt grec	100 g	200 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	227 g
Graines de moutarde brune	1 c. à thé	2 c. à thé
Tomate	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Poudre de chili	1 c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	1 c. à table	2 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. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, porter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) à ébullition. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. PRÉPARATION

Pendant que les **légumes** et le **paneer** cuisent, zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers (zester et presser toute la lime pour 4 pers). Couper les **tomates** en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper **le reste** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## 2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Couper l'**oignon** en deux, puis le peler. Couper **la moitié** de l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po; peler tout l'oignon pour 4 pers).



## 5. PRÉPARER LE CHUTNEY

Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à thé** de **graines de moutarde** (doubler pour 4 pers) et faire grillé en tournoyant, 1 min. (**ASTUCE**: les graines commenceront à éclater lorsqu'elles grillent!) Dans la même poêle, ajouter les **tomates**, l'**oignon haché** et **1 c. à table** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **chutney** s'amalgame, de 6 à 8 min. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **jus de lime**. **Saler et poivrer**.



## 3. CUIRE LES LÉGUMES ET LE PANEER

Dans un bol moyen, fouetter les **épices à l'indienne**, le **yogourt** et **¼ c. à thé** de **poudre de chili** (**NOTE**: se référer au guide pour le niveau d'épice). **Saler et poivrer**. Ajouter le **paneer**, les **tranches d'oignon** et les **poivrons** et bien mélanger. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis rôtir au **centre** du four en retournant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 18 à 20 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler** et incorporer le **zeste de lime** et **la moitié** de la **coriandre**. Répartir le riz dans les assiettes, puis garnir de **paneer tandoori** et de **légumes**. Saupoudrer **du reste** de **coriandre** et couronner d'une touche de **chutney à la tomate**.

## Le souper, c'est réglé!