

Boeuf et pommes de terre façon sud-asiatique avec épinards et pains naan à l'ail

30 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices à l'indienne



Bébés épinards



Concentré de bouillon de boeuf



Pains naan



Échalote



Petits pois



Base de sauce tomate



Gousses d'ail



Pommes de terre Russet



Pâte de cari douce



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 1 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Pains naan	2	4
Échalote	50 g	100 g
Petits pois	56 g	113 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.



Préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en dé faisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les pommes de terre

Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes** et la **moitié** de l'**ail** à la poêle contenant le **bœuf**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement. Ajouter les **potatoes**, la **pâte de cari** et la **base pour sauce tomate**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Incorporer le **concentré de bouillon** et 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et porter à ébullition à feu élevé.



Terminer le bœuf et les pommes de terre

Ajouter les **pois**, puis réduire le feu à moyen. Couvrir et faire cuire de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. (**CONSEIL** : Ajouter de 2 à 4 c. à soupe d'eau si le mélange est trop sec.) Ajouter les **épinards**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer les pains naan

Pendant que le **bœuf** et les **légumes** cuisent, mélanger dans un petit bol le **beurre à température ambiante** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Disposer les **pains naan** sur une plaque à cuisson. Étaler le **beurre à l'ail** sur les **pains**, puis saupoudrer d'**une pincée** de **sel**. Faire chauffer de 4 à 5 minutes au **centre** du four.



Terminer et servir

Couper les **pains naan à l'ail** en quartiers. Répartir le **bœuf** et les **potatoes de terre** dans les bols. Parsemer de **coriandre**. Servir les **pains naan à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!