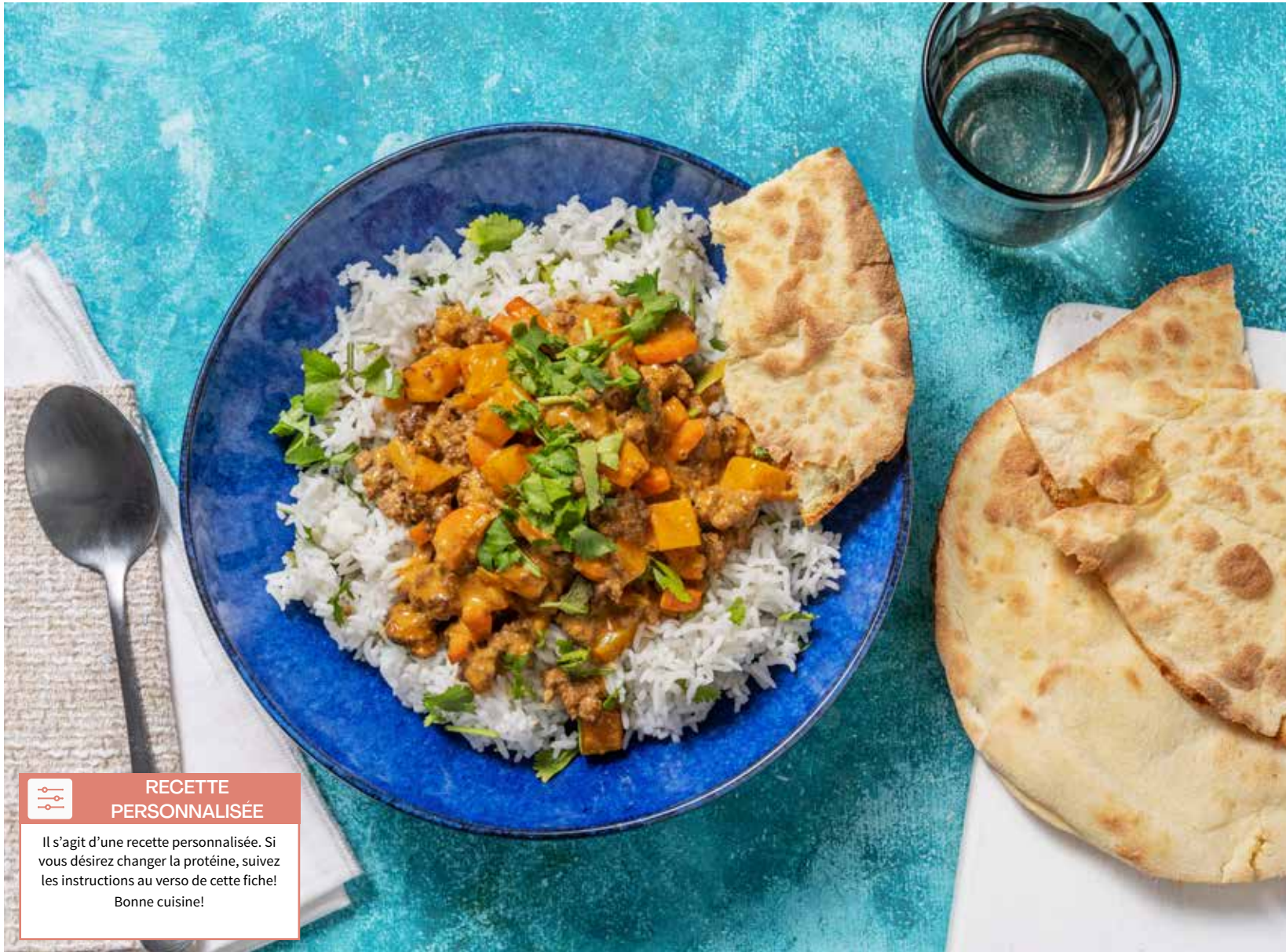


Agneau tikka

avec courge musquée et lait de coco

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Agneau haché



Dinde hachée



Mélange d'épices à l'indienne



Lait de coco



Riz basmati



Courge musquée, en cubes



Échalote



Carotte



Gousses d'ail



Coriandre



Pains naan



Sauce tikka

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, petit bol, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices à l'indienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Carotte	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Pains naan	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire 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'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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** et les **carottes** de **1 c. à soupe** d'huile, puis saupoudrer de **1 c. à thé** du **mélange d'épices à l'indienne** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.



Faire cuire les aromates

Réduire le feu à moyen, puis ajouter le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne**, la **sauce tikka** et la **moitié** de l'**ail** à la poêle contenant l'**agneau**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire cuire le riz et préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer **échalote**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le cari et faire griller les pains naan

Ajouter le **lait de coco**, les **légumes rôtis**, **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), **sel** et **poivre** à la poêle contenant le **mélange à l'agneau**. Réduire à feu doux et faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement. Pendant que le **cari** cuit, ajouter dans un bol allant au micro-ondes le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Disposer les **pains naan** sur une plaque à cuisson. Badigeonner les deux côtés de **beurre à l'ail fondu**. Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire l'agneau

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau** et les **échalotes**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



Terminer et servir

Hacher grossièrement la **coriandre**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **cari d'agneau**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Servir avec les **pains naan à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!