



# Vindaloo aux boulettes de bœuf épicées

avec riz basmati pilaf et raïta

FAMILIALE ÉPICÉE 35 minutes



Bœuf haché



Ail, en bulbe



Concentré de bouillon de bœuf



Oignon, haché



Épices à dal



Riz basmati



Pois verts



Gingembre



Chapelure à l'italienne



Tomates broyées



Yogourt grec



Concombre

**BONJOUR RAÏTA!**

Un rafraîchissant condiment à base de concombre et de yogurt!

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, zesteur, râpe, tasses à mesurer

## Ingrédients

	4 pers
Bœuf haché	454 g
Ail, en bulbe	1
Concentré de bouillon de bœuf	1
Oignon, haché	113 g
Épices à dal 🌶️	2 c. à table
Riz basmati	1½ tasse
Pois verts	½ tasse
Gingembre	30 g
Chapelure à l'italienne	¼ tasse
Tomates broyées	1 boîte
Yogourt grec	100 g
Concombre	66 g
Beurre non salé*	2 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

## 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 à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre**, puis **la moitié** des **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **2 ½ tasses** d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. COMMENCER LA SAUCE

Pendant que les **boulettes** cuisent, mettre **2 c. à table** d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter **le reste** des **oignons**, **le reste** de l'**ail** et **le reste** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 min. Saupoudrer d'**épices à dal**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



## 2. PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant que le riz cuit, peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, **la chapelure**, **la moitié** du **gingembre** et **1 c. à table** d'**ail**. **Saler** et **poivrer**.



## 5. FINIR LA SAUCE ET PRÉPARER LA RAÏTA

Baisser à feu moyen, puis ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse** d'**eau**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 3 à 4 min. Entre-temps, râper grossièrement le **concombre**. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt** et le **concombre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## 3. CUIRE LES BOULETTES

Former environ **16 boulettes égales** et les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 10 à 12 min.\*\*



## 6. FINIR ET SERVIR

Ajouter les **boulettes** à la **sauce**. Bien mélanger. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter les **pois** et mélanger pour les réchauffer. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **bœuf vindaloo**. Couronner d'une touche de **raïta**.

## Le souper, c'est réglé!