



CARI À LA DINDE ET À LA NOIX DE COCO

avec courgettes, pois et carottes



BONJOUR

CARI MASSAMAN

Surnommé le « roi des caris », ce cari thaï est sucré, salé et épicé

TEMPS: 35 MIN



Escalope de dinde



Lait de coco



Pâte de cari massaman



Pois verts



Courgette



Carotte



Oignon, haché



Gingembre



Oignons verts



Riz basmati



Assaisonnement thaï

SORTEZ

- Épluche-légumes
- Casserole moyenne
- Plaque à cuisson
- Râpe
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Escalope de dinde 680 g
- Lait de coco 2 boîtes
- Pâte de cari massaman 9 ¼ tasse
- Pois verts 113 g
- Courgette 200 g
- Carotte 170 g
- Oignon, haché 56 g
- Gingembre 30 g
- Oignons verts 4
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Assaisonnement thaï 8 1 c. à table

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 Fish/Poisson
- 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.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour finir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Peler la **carotte**. Couper la **carotte** et la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demilunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper finement le **gingembre**.



4 CUIRE LE CARI

Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen, ajouter la **pâte de cari**, le **gingembre**, les **oignons** et les **carottes**. Cuire en remuant souvent, de 2 à 3 min. Ajouter le **lait de coco** et **1 tasse** d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **carottes** soient presque tendres, de 7 à 8 min. Ajouter la **courgette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 4 à 6 min.



2 CUIRE LE RIZ ET PRÉPARER LA DINDE

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la saupoudrer d'**assaisonnement thaï**. **Saler** et **poivrer**.



5 FINIR LA CARI ET LE RIZ

Dans la même poêle, ajouter les **pois** et le **jus de dinde** ayant coulé sur la plaque à cuisson. Cuire en remuant, 1 min. **Saler** et **poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**.



3 CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper la **dinde** en bouchées moyennes. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde**. Napper de **cari à la noix de coco** et saupoudrer **du reste** des **oignons verts**.

L'ÉQUILIBRE PARFAIT

Les épices ajoutent une tonne de saveurs et un léger goût piquant à ce plat!

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