



Biryani à la dinde

avec pois et poivrons

VARIÉTÉ












ÉPICÉE

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

-  Escalopes de dinde
-  Riz basmati
-  Sauce tomate
-  Oignon, haché
-  Épices à dal
-  Coriandre
-  Pois verts
-  Poivron
-  Ail
-  Concentré de bouillon de poulet
-  Gingembre

BONJOUR POIS VERTS!

Des pois verts dans un cari? Oh que oui! Non seulement ajoutent-ils de la couleur, ils font un contrepois aux épices!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, râpe, épluche-légumes, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1½ tasse
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Oignon, haché	56 g	113 g
Épices à dal	1 c. à table	2 c. à table
Coriandre	7 g	14 g
Pois verts	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gingembre	30 g	60 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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. PRÉPARATION

Peler, puis émincer ou presser le **gingembre** et l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en lanières de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **la moitié** des **épices à dal**. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 2 à 3 min. Réserver dans une assiette.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que le **biryani** cuit, éviter les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter les **pois**, puis retirer du feu. Remuer jusqu'à ce que les **pois** soient chauds, 1 min. **Saler** et **poivrer**.



2. COMMENCER LE BIRYANI

Dans la même casserole, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **riz**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce tomate** et **le reste** des **épices à dal**, puis cuire en remuant souvent, 30 secondes.



5. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **riz** est tendre, y incorporer les **légumes**. **Saler** et **poivrer**. Répartir la **biryani** à la **dinde** dans les bols, puis saupoudrer de **coriandre**.



3. FINIR LE BIRYANI

Dans la même casserole, ajouter la **dinde** et son **jus** (ayant coulé dans l'assiette), les **concentrés de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition, puis baisser à feu moyen. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, que l'**eau** soit absorbée et que la **dinde** soit entièrement cuite, de 14 à 16 min.**



6. UN ŒUF AVEC ÇA?

Lorsque les **légumes** sont cuits à l'étape 4, transférer les **légumes** dans une assiette. Dans la même poêle à feu moyen-doux, faire fondre **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) en tournoyant. Craquer **2 œufs** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Poêler à couvert jusqu'à ce que le **blanc des œufs** fige, de 2 à 3 min. (**NOTE** : le jaune sera encore coulant!)

Le souper, c'est réglé!