

Cari végétarien aux haricots noirs avec quinoa à la lime et à la noix de coco

Végé 25 minutes



Haricots noirs



Mélange d'épices indien



Pâte de cari douce



Quinoa blanc



Lait de coco



Coriandre



Lime



Patate douce



Salade de chou



Échalote

BONJOUR QUINOA

Souvent confondue avec une céréale, cette graine regorge de protéines, de fibres et de minéraux!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Lait de coco	400 ml	800 ml
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Patate douce	170 g	340 g
Salade de chou	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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 en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le quinoa

Ajouter le **lait de coco** dans une casserole moyenne. Faire chauffer à feu moyen en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Réserver la **moitié** du **lait de coco chaud** dans un bol moyen. Ajouter **¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **quinoa** dans la casserole moyenne contenant le **reste** du **lait de coco**. Porter à légère ébullition à feu élevé. Lorsque le tout bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Terminer le cari

Ajouter les **haricots noirs**, les **patates douces**, le **lait de coco réservé** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis bien mélanger. Lorsque le tout bouillira, baisser à feu moyen. Couvrir et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Ajouter la **salade de chou**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **salade de chou** soit légèrement croquante, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

Pendant que le **quinoa** cuit, peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester la **lime**, puis en couper la **moitié** en quartiers (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer les **haricots noirs** dans un tamis.



Terminer le quinoa

Pendant que le **cari** cuit, ajouter le **zeste de lime** à la casserole contenant le **quinoa**. Séparer les grains de quinoa à la fourchette, puis **saler**, au goût.



Commencer le cari

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant la poêle. Lorsque le **beurre** aura fondu, ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **pâte de cari douce** et saupoudrer du **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte** dégage son arôme et épaississe légèrement, pendant 30 secondes.



Terminer et servir

Répartir le **quinoa** dans les assiettes. Garnir de **cari**. Parsemer de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le repas est prêt!