



Haloumi et épinards braisés façon indienne avec courge rôtie et riz acidulé

Spécial Végé

35 minutes



Haloumi
1 | 2



Pain plat
2 | 4



Courge musquée,
en cubes
340 g | 680 g



Coriandre
7 g | 14 g



Lait de coco
1 | 2



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Crispy Shallots
28 g | 56 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon jaune
1 | 2



Bébé épinards
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Bouillon de légumes
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir la courge et commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ **tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et ½ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Terminer la préparation

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre** et les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

3



Frire l'haloumi

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper l'**haloumi** en cubes de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**haloumi**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



Commencer le braisé

- Fondre 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** pendant 30 s dans un petit bol allant au micro-ondes. Ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent et soient dorés.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** et le **reste** du **mélange d'épices indien**. Bien mélanger.

5



Terminer le braisé et griller les pains plats

- Dans la poêle contenant le **mélange d'oignons**, ajouter le **lait de coco**, l'**haloumi**, le **bouillon en poudre** et le **jus de lime**. Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que l'**haloumi** soit tendre.
- Disposer les **pains plats** directement dans le haut du four. Griller de 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
- Ajouter à l'**haloumi braisé** la **courge** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

6



Terminer et servir

- Badigeonner les **pains plats** de **beurre** à la **coriandre** et les diviser en quartiers.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de lime**, la **moitié** des **échalotes frites** et le **reste** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz**, l'**haloumi braisé** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**.