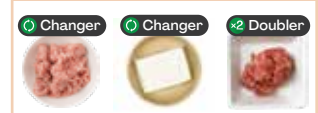




# Cari de dinde et chana dal croustillante

## avec riz à la coriandre et au beurre

20 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Porc haché 250 g | 500 g

Tofu 1 | 2

Dinde hachée 500 g | 1000 g



Dinde hachée  
250 g | 500 g



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



Sauce tikka  
½ tasse | 1 tasse



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Chana Dal  
56 g | 112 g



Fromage à la crème  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



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



## Cuire le riz

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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



## Préparer

Changer | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Détacher les **feuilles de coriandre** des **branches**. Émincer les **tiges**, et hacher grossièrement les **feuilles**, en gardant les **tiges** et les **feuilles** séparées.

3



## Cuire la dinde et les légumes

Changer | Porc haché

Changer | Tofu

\*2 Doubler | Dinde hachée

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, les **tiges de coriandre** et la **dinde**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.

4



## Commencer la sauce tikka

- À la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **mélange d'épices dal**. Cuire pendant 1 min, en remuant pour enrober.
- Ajouter la **sauce tikka** et le **fromage à la crème**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.

5



## Terminer la sauce tikka

- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** dans la poêle. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légèr ébullition.
- Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- À la casserole contenant le **riz**, ajouter les **feuilles de coriandre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **sauce tikka**.
- Parsemer de **chana dal**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois.

## 3 | Cuire le porc et les légumes

Changer | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*.

## 3 | Cuire le tofu et les légumes

Changer | Tofu extra ferme

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

## 3 | Cuire la dinde et les légumes

\*2 Doubler | Dinde hachée

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de dinde hachée**. Cuire par étape, au besoin.