



Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dal

avec rôties au fromage

Végé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Lait de coco
2 | 4



Bouillon de légumes en poudre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Patate douce
2 | 4



Bébés épinards
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 14 g



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



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



Échalote
1 | 2



Pain artisan
2 | 4



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse

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



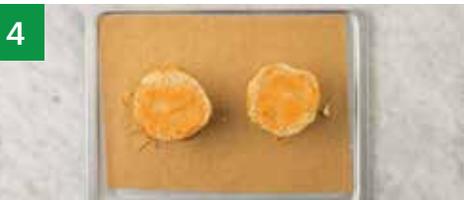
Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Peler, puis couper l'échalote en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la coriandre.
- Éplucher, puis couper les patates douces en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

4



Cuire les rôties

- Entre-temps, couper les pains en deux.
- Étendre 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre ramolli sur le côté coupé des pains.
- Disposer les tranches de pain inférieures sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côtés beurrés vers le bas. Garnir avec précaution de fromage. Refermer les rôties au fromage, côté beurré des tranches supérieures vers le haut.
- Disposer un autre morceau de papier parchemin sur les pains, puis presser avec une autre plaque à cuisson pour aplatir légèrement.
- Laisser la plaque sur les rôties et cuire dans le bas du four de 4 à 5 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le fromage fonde et que les pains soient dorés et croustillants.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Cuire les aromates

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les échalotes. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les échalotes ramollissent légèrement.
- Ajouter le mélange d'épices indien, la purée de gingembre et d'ail et la pâte de cari. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

5



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le ragoût, ajouter les épinards et la moitié de la coriandre. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les épinards tombent.
- Saler et poivrer.

3



Commencer le ragoût

- Dans la casserole, ajouter les patates douces, les lentilles, le bouillon en poudre et le lait de coco.
- Remplir d'eau la moitié du contenant (les 3/4 du contenant pour 4 pers.) de lait de coco, puis ajouter ce liquide à la casserole. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 12 à 14 min, partiellement couvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir le ragoût de lentilles dans les bols.
- Parsemer du reste de la coriandre.
- Couper les rôties en deux et servir en accompagnement.

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

1 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des poitrines de poulet, les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en deux étapes si nécessaire.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le poulet sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir de 12 à 14 min au centre du four, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.

2 | Cuire les aromates et le chorizo

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

Si vous avez ajouté le chorizo, lorsque la casserole est chaude, ajouter le chorizo avec les échalotes. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le chorizo en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que le chorizo soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le poulet. Disposer le poulet sur le ragoût.