



# Bols de dinde à l'indienne

## avec chana dal croustillant et sauce au yogourt

15 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

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://hellofresh.ca)



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Chana dal  
28 g | 56 g



Riz basmati  
¼ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates  
113 g | 227 g



Sauce au yogourt  
6 c. à soupe |  
12 c. à soupe



Vinaigre de vin  
blanc  
1 c. à soupe |  
1 c. à soupe



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



Coriandre  
7 g | 14 g



Petits pois  
56 g | 113 g

**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.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, sucre, huile

Matériel | Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, casserole moyenne

1



### Cuire le riz aux pois

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et les **pois**.
- 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

- Couper les **tomates** en deux.

3



### Assaisonner les tomates

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

4



### Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter la **pâte de cari** et **3 c. à soupe** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

5



### Terminer et servir

- Mélanger le **riz** et les **pois** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Répartir le **riz** aux **pois** dans les bols.
- Garnir de **dinde** et des **tomates marinées**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt**, puis parsemer de **mélange chana dal croustillant** et de **coriandre** déchiquetée.

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

## 4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, omettre l'**huile**, puis ajouter le **bœuf** dans la poêle sèche. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde\*\***. Retirer et jeter l'excédent de graisse, si désiré.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).