



# Bols de bœuf au cari à l'indienne

## avec pilaf de riz doré et tomates crémeuses

15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates  
113 g | 227 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Petits pois  
56 g | 113 g



Oignon, en tranches  
113 g | 226 g



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



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



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



Mélange cumin-curcuma  
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2

**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 pilaf

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ½ tasse (3 tasses) d'eau et ¼ 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**, les **carottes**, le **bouillon de légumes en poudre**, la **moitié** du **mélange cumin-curcuma** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Bien mélanger, 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



### Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates** et la **moitié** de la **sauce au yogourt**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



### Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **pois**.
- **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **pâte de cari**, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **mélange cumin-curcuma**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **⅓ tasse** (⅔ tasse) d'eau.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

4



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **bœuf** et les **tomates crémeuses** dans les assiettes.
- Arroser le **bœuf** du **reste** de la **sauce au yogourt**.

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

### 3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

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