



Cari de bœuf façon Madras

avec riz aux oignons verts

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



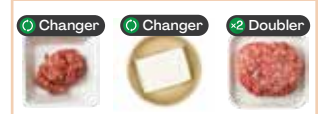
Changer

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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Tofu

1 | 2

Bœuf haché

500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat
2 | 4



Oignon rouge
1 | 2



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Oignon vert
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Base de sauce tomate
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



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



Purée 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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- ✳️ [*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Réserver **1 c. à soupe de gras** dans la poêle, puis égoutter l'excédent avec précaution et le jeter.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce au cari

- ✳️ [*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **oignons rouges**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée d'ail**, puis mélanger. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce tikka**, la **pâte de cari**, la **crème** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Continuer de cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, 2 c. à soupe à la fois.)

5



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**, puis **saler**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.

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**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire le tofu

- [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf

- ✳️ [*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4 | Préparer la sauce au cari

- ✳️ [*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

Augmenter la quantité d'**eau** à **¾ tasse** (1 ½ tasse). Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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