



Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dal

avec rôties au fromage

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

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](https://www.hellofresh.ca)



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



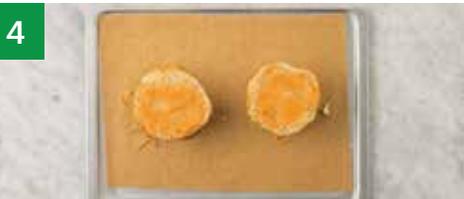
Préparer

- 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 | Crevettes

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 0,5 cm (¼ 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.

**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

- 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

+ Ajouter | Crevettes

- À 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

- À 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 ¾ du contenant) 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

- 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

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les sécher à l'aide d'essuie-tout. **Saler** et **poivrer**

5 | Terminer le ragoût

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** au **ragoût** avec les **épinards** et la **coriandre**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **crevettes** deviennent roses**.