



Korma super rapide aux crevettes et aux pois

avec pains plats et riz

Épicée

15 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Lait de coco
1 | 2



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



Oignon jaune,
haché
56 g | 226 g



Petits pois
56 g | 113 g



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



Pain plat
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Pâte de cari
4 c. à soupe |
8 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 la fonction Griller (temp. élevée). Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. (REMARQUE : Réserver le tamis; il servira de nouveau à l'étape 2.)
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

4



Rôtir les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saler. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (REMARQUE : Pour 4 pers., griller les pains plats au centre du four, une plaque à cuisson à la fois.) (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler.)

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Hacher la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices dal**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre** et mélanger.
- Répartir dans les bols.
- Garnir de **korma aux crevettes**, parsemer d'**amandes** et du **reste** de la **coriandre**.

3



Préparer le cari

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, la **pâte de cari** et le **reste** du **mélange d'épices dal**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **crevettes**, le **lait de coco** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Continuer à poêler de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites et que la **sauce** épaisse légèrement**.
- **Saler et poivrer**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes****.

**Cuire les crevettes et le tilapia jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.