



Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dal avec rôties au fromage

Végé

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

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



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



Jeunes 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

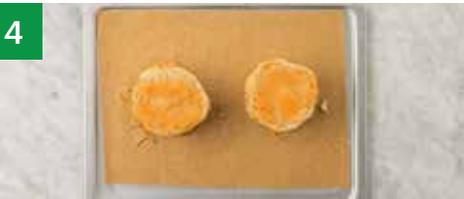


Préparer

- 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.

- 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.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

**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.

3



Commencer le ragoût

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans 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.

5



Terminer le ragoût

+ Ajouter | Crevettes

- Dans 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.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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

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.

3 | Commencer le ragoût et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les poitrines de poulet, les sécher avec un essuie-tout pendant que le ragoût mijote. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Poêler de 6 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.

5 | Terminer le ragoût et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les crevettes, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Ajouter les crevettes à la casserole, puis les épinards et la moitié de la coriandre. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et que les épinards tombent**. Retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le poulet. Garnir les bols de poulet et de coriandre.