



Repas futé : Cari de porc, d'épinards et de poivrons avec boulgour au beurre

Repas futé

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)

○ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Porc haché

250 g | 500 g



Mélange d'épices indien

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pâte de cari

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Jeunes épinards

56 g | 113 g



Poivron

1 | 2



Oignon vert

2 | 4



Boulgour

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



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir, puis retirer du feu. Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.

4



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'eau. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Salier et poivrer**.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer les **oignons verts**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **boulgour** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **boulgour** dans les bols.
- Garnir du **cari de porc**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

3



Cuire le porc

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **porc** à la poêle sèche. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Salier et poivrer**.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

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 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

3 | Cuire le tofu

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

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 cuillères à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur toute sa surface. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.