



Bœuf façon biryani super rapide

avec riz cumin-curcuma et sauce au yogourt

Épicée

15 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 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)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au yogourt
6 c. à soupe |
12 c. à soupe



Mirepoix
113 g | 227 g



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



Coriandre
7 g | 14 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Petits pois
56 g | 113 g



Pâte de cari
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ¼ 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.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, la **purée d'ail** et les **pois**. Couvrir et réduire à feu doux. Laisser mijoter de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis verser le **mélange de beurre** fondu par-dessus.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Parsemer de **feuilles de coriandre** déchirées et d'**échalotes frites**.
- Arroser d'un filet de **sauce au yogourt**.

2



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter le **bœuf**, la **mirepoix** et le **mélange d'épices indien** à la poêle sèche. Cuire de 2 à 4 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte de cari** et ½ 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. Retirer la poêle du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre** et le **mélange cumin-curcuma**. Réchauffer au micro-ondes 30 s à la fois, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Bien mélanger.

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 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de gras.