

Dal de lentilles et de champignons assaisonnés

avec pains plats à l'ail et à la coriandre et sauce au yogourt

Végé

35 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



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

+ Ajouter



Bœuf haché
250 g | 500 g



Champignons portobello
2 | 4



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Pain plat
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



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



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Petites tomates
113 g | 227 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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 et rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **chapeaux** et les tiges de **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **champignons** et les **tomates** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices dal**. **Salier et poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et dorés et que les tomates éclatent.
- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 portions) à feu moyen-élevé.

4



Griller les naans

- Lorsque la dal et les **légumes** seront presque cuits, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et l'**ail**. Fondre le **beurre** de 20 à 30 s au micro-ondes. Ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à l'ail** et à la **coriandre** sur les **pains plats**. Griller dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient bien chauds.

* 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).

2



Préparer la dal

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix**. **Salier et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit légèrement dorée et légèrement croquante.
- Ajouter les **lentilles**, le **bouillon en poudre**, la **sauce tikka**, le **reste** du **mélange d'épices dal** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 10 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. (**CONSEIL** : Si les lentilles sont trop sèches, ajouter de 2 à 3 c. à soupe d'eau à la fois, si désiré.)

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- + Ajouter | **Bœuf haché**
- Répartir la **dal** dans les bols. Garnir de **champignons** et de **tomates**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Déchirer les **naans** et les servir en accompagnement.

3



Préparer les autres ingrédients

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- + Ajouter | **Bœuf haché**
- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

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 | Préparer les autres ingrédients et le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

3 | Préparer les autres ingrédients et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon** à la poêle sèche. **Salier et poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Retirer du feu. Égoutter et jeter l'excédent de gras.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **dal** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **champignons** et de **tomates**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Répartir le **bœuf**, les **champignons** et les **tomates** dans les bols.