

Agneau tikka à la noix de coco

avec patates douces et pain naan à l'ail

Découverte

Familiale

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Agneau haché



Mélange d'épices indien



Lait de coco



Riz basmati



Patate douce



Échalote



Carotte



Gousses d'ail



Oignon vert



Pain naan



Oignon vert

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange d'épices indien	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Carotte	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	2	4
Pain naan	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les légumes

- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile et saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Cuire les aromates

- Réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant l'**agneau**, ajouter le **reste** du **mélange d'épices indien**, la **sauce tikka** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Cuire le riz et préparer

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Émincer l'**oignon vert**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

5



Assembler le cari et griller les naans

- Dans la poêle contenant le **mélange d'agneau**, ajouter le **lait de coco**, les **légumes rôtis**, **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**, puis **saler** et **poivrer**.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.
- Entre-temps, ajouter dans un bol allant au micro-ondes le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Déposer les **naans** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner les deux côtés du **beurre à l'ail fondu**.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **naans** soient dorés. (**CONSEIL**: Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)

3



Cuire l'agneau

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**agneau** et les **échalotes**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **saler**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari d'agneau**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir les **naans à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!