

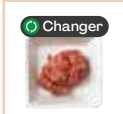


Bols de bœuf au cari à l'indienne

avec pilaf de riz doré et tomates crémeuses

Rapido-presto

15 minutes



Dinde
hachée
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Petits pois
56 g | 113 g



Oignon, en
tranches
113 g | 226 g



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



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



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



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2

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 pilaf de riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ½ tasse (3 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.
- Ajouter à l'eau bouillante, le **riz**, les **carottes**, le **bouillon de légumes en poudre**, la **moitié** du **mélange cumin-curcuma** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Bien mélanger, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates** et la **moitié** de la **sauce au yogourt**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **pois**.
- **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **pâte de cari**, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **mélange cumin-curcuma**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **bœuf** et les **tomates** crémeuses dans les assiettes.
- Arroser le **bœuf** du **reste** de la **sauce au yogourt**.

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

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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