

Cari aux haricots rouges à la noix de coco avec riz frit aux oignons verts

Végé

Épicée

25 minutes



Haricots rouges



Oignons verts



Purée d'ail



Citronnelle



Patates douces



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Sauce aux huîtres
végétarienne



Riz étuvé



Piment chili thaï



Oignon, haché

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'ABORD

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	398 ml	796 ml
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citronnelle	1	2
Patates douces	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gingembre	15 g	30 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce aux huîtres végétarienne	¼ tasse	½ tasse
Riz étuvé	142 g	283 g
Piment chili thaï 🌶️	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Séparer les grains de **riz** à la fourchette.



Faire frire le riz

Pendant que le **cari** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons verts**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, égoutter et rincer les **haricots rouges**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes). Retirer l'écorce extérieure de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur. En utilisant le dos d'une cuillère lourde, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir. Émincer le **piment chili**. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Terminer le cari

Ajouter les **bébés épinards** au **cari** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.



Faire cuire le cari

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail**, le **gingembre**, la **citronnelle**, l'**oignon** haché et la **moitié** du **piment chili**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter les **haricots rouges**, les **patates douces**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et le **lait de coco**. Remplir d'eau la **moitié** du contenant de lait de coco, puis verser le **liquide** dans la casserole. (REMARQUE : Ne pas ajouter d'eau pour 4 personnes.) **Saler** et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



Terminer et servir

Retirer les **morceaux de citronnelle** du **cari**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **cari**. Parsemer du **reste** du **piment chili**, au goût.

Le repas est prêt!