

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

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Haricots rouges



Oignons verts



Purée d'ail



Citronnelle



Patate douce



Bébés épinards



Gingembre



Lait de coco



Sauce aux huîtres
végétarienne



Riz basmati



Piment chili rouge



Oignon jaune

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.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

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 | 370 ml | 740 ml |
| Oignons verts | 2 | 4 |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Citronnelle | 1 | 2 |
| Patate douce | 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 | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Piment chili rouge 🌶️ | 1 | 2 |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités 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. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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 2 à 3 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 la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Retirer l'écorce de la **citronnelle**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle**, puis la couper en quatre sur la largeur. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Émincer le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



Terminer le cari

Retirer les **morceaux de citronnelle** du **cari**. Ajouter les **bébés épinards** au **cari** et remuer pendant 1 minute, 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**, les **oignons** et **¼ c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) 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**. Rincer la boîte de **lait de coco** avec **½ tasse d'eau** (¼ tasse 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

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

Le repas est prêt!