



Cari de porc à la citronnelle et à la noix de coco

avec légumes et pains plats poêlés

Rapido

20 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

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

Changer



Bœuf haché
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g



Porc haché
250 g | 500 g



Citronnelle
1 | 2



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange de légumes
170 g | 340 g



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



Lait de coco
1 | 2



Lime
1/2 | 1



Pain plat
2 | 4



Sauce de poisson
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon, en tranches
56 g | 113 g

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 riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **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.
- 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.

2



Préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, meurtrir avec précaution la **citronnelle** et la couper en deux sur la largeur.
- Zester, puis couper la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.) en quartiers.

3



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Ajouter à la poêle chaude le **porc**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **citronnelle** et la **purée de gingembre et d'ail**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Saupoudrer le **porc** du **mélange d'épices indien**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le cari

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange de légumes**, le **lait de coco**, **½ tasse** (⅓ tasse) d'**eau** et les **oignons**. Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la citronnelle avec précaution et la jeter.
- Ajouter la **sauce de poisson**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Griller les pains plats

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis un **pain plat**.
- Cuire d'un côté de 1 à 3 min, en pressant délicatement à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner, puis saupoudrer de **sel**, au goût.
- Cuire de 1 à 3 min, en pressant délicatement à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que le **pain plat** soit doré et bien chaud.
- Répéter avec les **autres pains plats**.

6



Terminer et servir

- Ajouter le **zeste de lime** au **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Couper ou déchirer les **pains plats** en quartiers.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir le **riz** de **cari**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

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

3 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**** , mais augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 min et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

** 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.