



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

avec légumes et pains plats poêlés

20 minutes

Protéine personnalisable

+ 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



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



Coriandre
7 g | 7 g



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.

3



Cuire le porc

- 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** (¾ 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**.

5



Terminer et servir

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Napper le **riz** de **cari**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

** 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.