

Cari de dinde et chana dal croustillant

avec riz à la coriandre et au beurre

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Mélange d'épices dal



Sauce tikka



Riz basmati



Bébés épinards



Carottes, hachées



Chana dal



Fromage à la crème



Coriandre



Bouillon de poulet en poudre

BONJOUR CHANA DAL CROUSTILLANT

Ces lentilles cassées assaisonnées sont croustillantes et savoureuses!

D'abord

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

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Carottes, hachées	113 g	227 g
Chana dal	28 g	56 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Coriandre	7 g	14 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire la dinde

- Dans la poêle contenant les **carottes**, ajouter le **mélange de dinde**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Saupoudrer du **reste du mélange d'épices dal**, puis ajouter la **sauce tikka** et le **fromage à la crème**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en mélangeant le **fromage à la crème** dans le **mélange**, jusqu'à ce que le tout soit presque combiné et que la **sauce** dégage son arôme.

2



Préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Détacher les **feuilles de coriandre des branches**. Trancher finement les **branches**, puis hacher grossièrement les **feuilles**, en gardant les tiges et les **feuilles** séparées.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, les **branches de coriandre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices dal**. **Poivrer**, puis mélanger.

5



Terminer la sauce tikka

- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** dans la poêle. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement et que les **carottes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire les carottes et préparer les épinards

- Ajouter à la poêle chaude les **carottes**, **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Pendant que les **carottes** cuisent, hacher grossièrement les **épinards**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste de la coriandre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **dinde** et de **sauce tikka**. Parsemer de **chana dal**.

Le souper, c'est réglé!