

Cari de légumes style chana masala

avec riz basmati et pains plats grillés

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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



Pois chiches
370 ml | 740 ml



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



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



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



Mirepoix
113 g | 227 g



Courgette
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Coriandre
7 g | 14 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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.

2



Préparer et commencer le cari

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, la **base de sauce tomate** et le **mélange d'épices indien**, puis cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et soient bien mélangés.

3



Cuire les légumes

- Ajouter la **mirepoix**, les **pois chiches** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

4



Terminer le cari

- Ajouter les **tomates broyées** dans la casserole.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

5



Griller les pains

- Entre-temps, fondre **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** dans un bol allant au micro-ondes ou dans une petite casserole chauffée à feu doux.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner de **beurre fondu**, puis **saler et poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient bien chauds. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**.
- Couper les **pains plats** en quartiers.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **chana masala**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Servir les **pains plats grillés** en accompagnement.

3 | Préparer et commencer le cari

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté des **galettes Beyond Meat®**, avant d'ajouter la **mirepoix** et les **pois chiches**, ajouter les **galettes** à la casserole. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants**. **Saler et poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.