

Cari de dinde et chana dal croustillant

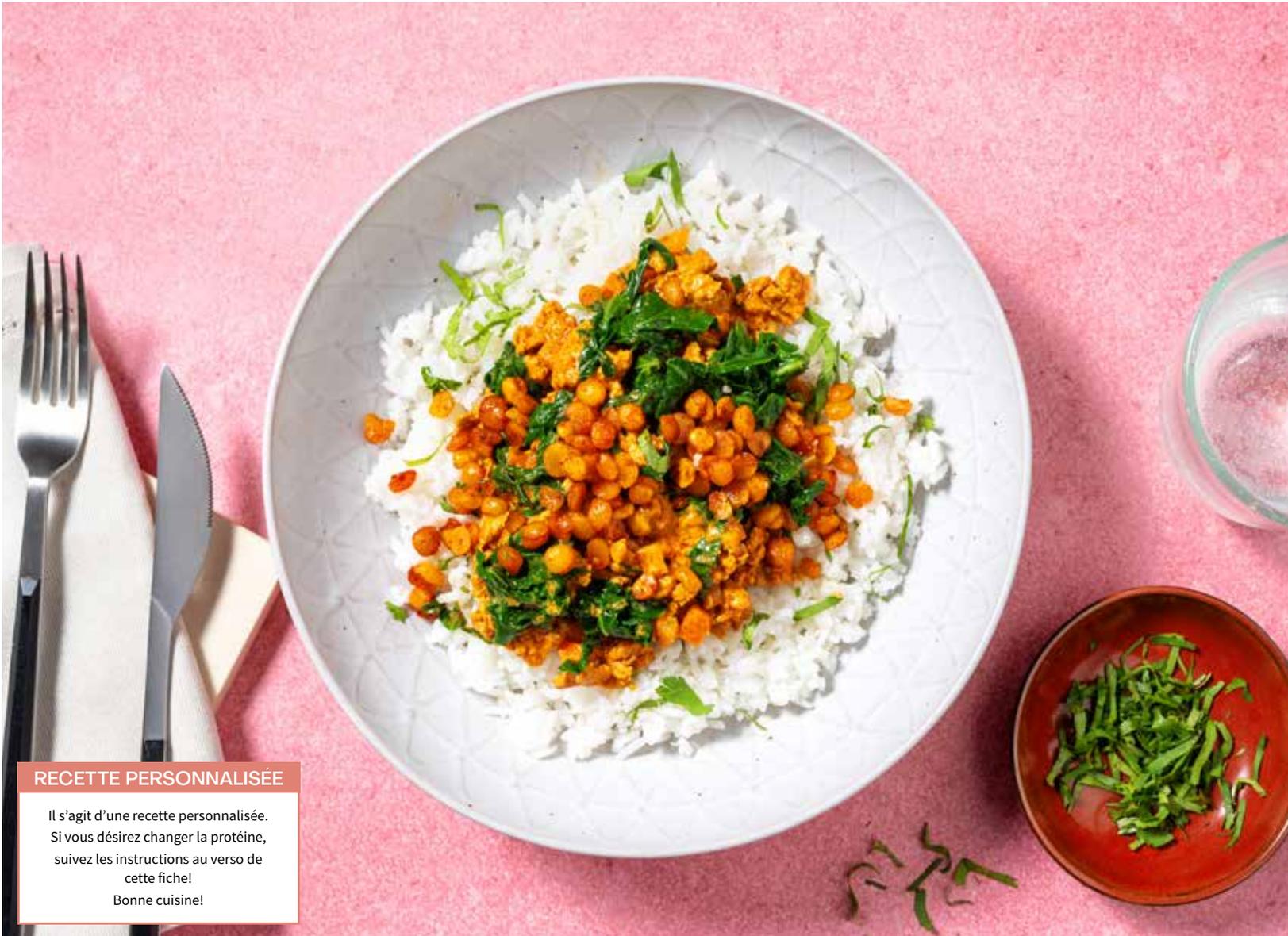
avec riz à la coriandre et au beurre

Rapido

20 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Tofu



Mélange d'épices dal



Sauce tikka



Riz basmati



Bébés épinards



Mirepoix



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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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
Tofu	1	2
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
Mirepoix	113 g	227 g
Chana dal	28 g	56 g
Fromage à la crème	1	2
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'app.

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.



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

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 la **mirepoix**, 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**, jusqu'à ce que le tout soit presque entièrement combiné et que la **sauce** dégage son arôme.

Ajouter le **mélange de tofu** à la poêle avec le **mirepoix**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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 **branches** 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.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. Dans un grand bol, ajouter le **tofu**, les **branches de coriandre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices dal**. **Poivrer**, puis mélanger.

5



Assembler 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 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe 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 légumes et préparer les épinards

- Ajouter à la poêle chaude la **mirepoix**, **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 **légumes** 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!