



Dal de lentilles et de champignons assaisonnés

avec pains plats à l'ail et à la coriandre et sauce au yogourt

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
2 | 4

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



Champignons portobello
2 | 4



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Pain plat
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce tikka
¼ tasse | ½ tasse



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



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Petites tomates
113 g | 227 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

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



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **chapeaux et les tiges de champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **champignons** et les **tomates** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices dal**. **Saler et poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et dorés et que les **tomates** éclatent.

2



Préparer la dal

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit légèrement dorée et légèrement croquante.
- Ajouter les **lentilles**, le **bouillon en poudre**, la **sauce tikka**, le **reste du mélange d'épices dal** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. (**CONSEIL** : Si les lentilles sont trop sèches, ajouter de 2 à 3 c. à soupe d'eau à la fois, si désiré.)

3



Terminer la préparation

- + Ajouter | **Beyond Meat®**
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Griller les pains plats

- Lorsque la **dal** et les **légumes** seront presque cuits, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et l'**ail**. Fondre au micro-ondes de 20 à 30 s. Ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à l'ail et à la coriandre** sur les **pains plats**. Griller dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient bien chauds.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Beyond Meat®**
- Répartir la **dal** dans les bols. Garnir du **mélange de champignons et de tomates**.
- Arroser d'**un filet de sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Déchirer les **pains plats** et les servir en accompagnement.

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

3 | Terminer la préparation et cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. **Saler et poivrer**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Garnir la **dal** de **Beyond Meat®**.

** 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.