

# Paneer de style kadai avec poivrons et riz basmati à l'ail

Végé

35 minutes



## 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!



Paneer



Crevettes



Riz basmati



Poivron



Oignon rouge



Gousses d'ail



Sauce tikka



Mélange d'épices à l'indienne



Bébés épinards



Lait de coco

BONJOUR PANEER

*Un fromage doux qui garde sa forme même lorsqu'il est frit!*



## D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). **Salier** et **poivrer**. Hacher grossièrement les **épinards**.

### RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **crevettes**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.



## Faire cuire les légumes

Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Préparer la sauce

Réduire le feu à moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka** et le **lait de coco** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **paneer** et les **épinards** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**REMARQUE**: Ajouter les épinards par étapes pour 4 personnes.) **Salier**.



## Faire cuire le paneer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter le **paneer**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le paneer en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!) Faire poêler les **cubes** de 5 à 6 minutes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés. Réserver dans une assiette.

### RECETTE PERSONNALISÉE

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter les **crevettes**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!) Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange au paneer**.

Le repas est prêt!