

Boulettes d'agneau dans une sauce tikka

avec riz basmati à l'ail

Découverte

Rapido

25 minutes



Agneau haché



Sauce tikka



Riz basmati



Noix de cajou



Poivron



Chapelure panko



Mélange d'épices à l'indienne



Échalote



Crème



Gousses d'ail



Coriandre

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et beurrée, cette noix polyvalente se marie parfaitement avec l'agneau!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Noix de cajou	28 g	56 g
Poivron	160 g	320 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Crème	56 ml	113 ml
Gousses d'ail	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer le riz à l'ail

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités 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.



4 Faire cuire les poivrons

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Salier et poivrer**.



2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher grossièrement les **noix de cajou**.



5 Préparer la sauce tikka

Ajouter le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne** à la poêle contenant les **poivrons**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Réduire à feu doux puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude. Ajouter les **boulettes** cuites à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour bien enrober.



3 Former et faire cuire les boulettes

Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, la **chapelure**, les **échalotes**, le **reste** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange d'épices à l'indienne**. **Salier** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **boulettes d'agneau** et de **sauce tikka**. Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!