



Mulligatawny aux lentilles et aux légumes

avec coriandre et riz basmati

VÉGÉ

30 minutes



Lentilles,
en conserve



Tadka masala doux



Mirepoix



Gingembre



Ail



Riz basmati



Concentré de
bouillon de légumes



Lait de coco



Coriandre



Chutney de mangue



Chana dal



Bébés épinards

BONJOUR MULLIGATAWNY!

Un ragoût indien traditionnel!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, tasses à mesurer, casserole moyenne, grande casserole, presse-ail, râpe

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lentilles, en conserve	1 boîte	2 boîtes
Tadka masala doux	1 c. à table	2 c. à table
Mirepoix	227 g	454 g
Gingembre	30 g	60 g
Ail	9 g	18 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Lait de coco	1 boîte	2 boîtes
Coriandre	7 g	14 g
Chutney de mangue	2 c. à table	4 c. à table
Chana dal	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, porter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) à ébullition. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. COMMENCER LE RAGOÛT

Dans la même casserole, incorporer les **lentilles**, le **chutney de mangue**, le **lait de coco**, les **concentrés de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il épaississe, de 6 à 8 min.



2. PRÉPARATION

Égoutter et rincer les **lentilles**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis émincer ou presser le **gingembre** et l'**ail**.



5. FINIR LE RAGOÛT

Retirer du feu. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **lentilles**. Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **mirepoix**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 5 à 6 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et le **tadka masala**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **mulligatawny**. Saupoudrer de **coriandre** et de **chana dal**.

Le souper, c'est réglé!