

Paneer de style kadai

avec poivrons et riz basmati à l'ail

Végé

35 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 ajouter de 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 dal



Bébés épinards



Lait de coco

BONJOUR PANEER

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

D'abord

Avant de commencer, 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, 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	1	2
Oignon rouge	1	1
Gousses d'ail	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Lait de coco	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		

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'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.



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 Préparer

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



4 Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange d'épices dal** et le **reste de l'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



2 Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce tikka** et le **lait de coco**. Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **paneer** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter les épinards en plusieurs étapes.)
- **Saler**, au goût.

Ajouter les **crevettes** à la **sauce** avec le **paneer** et les **épinards**.



3 Cuire le paneer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 2 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Poêler de 5 à 6 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce que le **paneer** soit croustillant et doré sur tous les côtés. Réserver dans une assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Transférer dans l'assiette avec le **paneer**.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **paneer** et du **mélange de légumes**.

Le souper, c'est réglé!