

Paneer et épinards

avec chou-fleur rôti

Végé

Faible en glucides

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Paneer



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices cumín-curcuma



Chou-fleur, en fleurons



Purée de gingembre et d'ail



Carotte



Coriandre



Échalotes frites



Bébés épinards



Base de sauce tomate

BONJOUR PANEER

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Paneer | 200 g | 400 g |
| Bouillon de légumes en poudre | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange d'épices cumin-curcuma | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé |
| Chou-fleur, en fleurons | 285 g | 570 g |
| Purée de gingembre et d'ail | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Carotte | 170 g | 340 g |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Échalotes frites | 28 g | 56 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Base de sauce tomate | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Préparer

- Couper les gros **fleurons de chou-fleur** en bouchées.
- Éplucher et couper la **carotte** en quartiers sur la longueur. Couper les quartiers de **carottes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po).



4 Cuire les carottes

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **purée de gingembre et d'ail** et le **mélange d'épices cumin-curcuma**. Bien mélanger, jusqu'à ce que les **carottes** soient enrobées.



2 Rôtir le chou-fleur

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



5 Préparer la sauce

- Ajouter 1 ¼ **tasse** (2 tasses) d'eau et le **bouillon en poudre**. Bien mélanger. Porter à légère ébullition, puis ajouter le **paneer**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **paneer** soit bien chaud et que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



3 Poêler 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.



6 Terminer et servir

- Répartir le **chou-fleur** dans les bols.
- Garnir de **paneer**, d'**épinards** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer d'**échalotes frites** et de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!