

# Tacos façon paneer tikka masala

avec patates douces rôties et radis marinés

Végé

30 minutes



Paneer



Patate douce



Tortillas de farine



Coriandre



Radis



Sauce tikka



Mélange d'épices indien



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



Chou rouge, émincé



Mayonnaise

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.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Patate douce	340 g	680 g
Tortillas de farine	6	12
Coriandre	7 g	14 g
Radis	4	8
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Mayonnaise	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de **2 c. à thé du mélange d'épices indien** (doubler la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



## Commencer le paneer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**, puis **saler** et **poivrer**. Poêler les **cubes** de 5 à 6 min, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)



## Mariner les radis

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **une pincée de sel**. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Retirer la casserole du feu. Dans la casserole contenant la **marinade**, ajouter les **radis**, puis bien mélanger.
- Réserver.



## Terminer le paneer

- Retirer la poêle du feu.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices indien**. Ajouter la **sauce tikka** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer et faire la salade de chou

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). Séparer les **cubes** qui collent ensemble.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à thé de marinade** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Répartir la **salade de chou**, les **patates douces rôties** et le **paneer** dans les **tortillas**. Garnir les **tacos** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Garnir de **radis marinés**, puis parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!