

Ragoût de lentilles à la noix de coco façon dal avec rôties au fromage

Végé

Épicée

Rapido

25 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!



Lentilles rouges



Lait de coco



Courge musquée, en cubes



Coriandre



Mélange d'épices indien



Cheddar blanc, râpé



Pâte de cari



Filets de poulet



Bouillon de légumes en poudre



Bébés épinards



Purée de gingembre et d'ail



Échalote



Pain brioché

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- 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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Filets de poulet	310 g	620 g
Lait de coco	2	4
Bouillon de légumes en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Pain brioché	2	4
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



1 Préparer

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Couper les **filets** en morceaux de 5 cm (2 po). **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.



2 Cuire les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, la **purée de gingembre et d'ail** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



3 Commencer le ragoût

- Dans la casserole, ajouter la **courge**, les **lentilles**, le **bouillon en poudre** et le **lait de coco**.
- Remplir d'**eau** la **moitié** du **contenant de lait de coco** (les ¾ du contenant pour 4 pers.), puis verser le **liquide** dans la casserole. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre.



4 Cuire les rôties

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Étendre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** ramolli sur le côté coupé des **pains**.
- Disposer les **tranches de pain inférieures** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côtés beurrés vers le haut. Garnir avec précaution de **fromage**. Refermer les **pains**, côtés beurrés vers le haut.
- Disposer un autre morceau de papier parchemin sur les **pains**, puis presser avec une autre plaque à cuisson pour aplatir légèrement.
- Laisser la plaque sur les rôties et cuire dans le **bas** du four de 4 à 5 min par côté, en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés et croustillants.



5 Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **ragoût**, ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

Ajouter le **poulet** au **ragoût**.



6 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Couper les **rôties** en deux et servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!