



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

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines
de poulet +
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



- Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse
- 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
1 | 2
- Pain artisan
2 | 4
- Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Fromage cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

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

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- 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 ajouter ce **liquide** à la casserole. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 12 à 14 min, partiellement couvert, 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 bas. Garnir avec précaution de **fromage**. Refermer les **rôties au fromage**, côté beurré des **tranches supérieures** 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**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- Répartir le **ragoût de lentilles** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Couper les **rôties** en deux et servir en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Garnir le **ragoût** de **poulet**.

* 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.

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



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