

Bols façon pâté jamaïcain au boeuf et au cari

avec riz au gingembre et pois

Rapido

Épicée

25 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices jerk



Pâte de cari douce



Riz basmati



Mirepoix



Petits pois



Coriandre



Concentré de bouillon de bœuf



Purée d'ail



Gingembre



Échalotes frites

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange d'épices de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Petits pois	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme. Ajouter le **riz**, les **petits pois**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la garniture

Pendant que la **sauce** cuit, hacher finement la **coriandre**.



Commencer le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf**, la **purée d'ail** et la **mirepoix** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter la **pâte de cari**, le **mélange d'épices jerk** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la **sauce**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **sauce** et de **bœuf**. Parsemer de **coriandre** et d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!



Préparer la sauce au bœuf

Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire à feu moyen et faire cuire à découvert de 3 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.