



CURRY INDONÉSIEEN AU HACHIS D'AGNEAU

Avec la fraîcheur du yaourt



CABRIZ TINTO

Le Cabriz tinto est un rouge ample quelque peu relevé grâce à son vieillissement en fût de bois. Il fait donc tout à fait le poids face à ce curry d'agneau aux lentilles très parfumé.



Pâte de curry besengek ✨



Yaourt entier ✨



Hachis d'agneau ✨



Pak choï ✨



Dés de courge ✨



Pommes de terre Agria



Concentré de tomates



Lentilles

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Le curry besengek que nous avons choisi pour ce plat trouve son origine en Indonésie. Nous proposons ici une variante de l'ajam besengek, un plat indonésien au poulet et au lait de coco, en remplaçant la volaille par de l'agneau haché, le lait de coco par du yaourt et en ajoutant beaucoup de légumes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole, bol, wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **curry indonésien au hachis d'agneau** : c'est parti !



1 PRÉPARER ET LAVER

Préparez le bouillon. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Frieslander) et découpez-les en morceaux de 1 cm.



2 MÉLANGER

Dans un bol, mélangez la **pâte de curry**, le **concentré de tomates** et la moitié du **yaourt**.



3 CUIRE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le hachis d'agneau 2 à 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez le mélange à base de **pâte de curry** et les **pommes de terre**, puis touillez 1 minute. Versez le bouillon et laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert.



4 DÉCOUPER LE PAK-CHOÏ

Ôtez la tige du pak-choï, puis découpez-le grossièrement en séparant la tige des feuilles vertes.



5 ASSEMBLER

Après 3 minutes, ajoutez les dés de courge et les parties blanches du **pak-choï** au wok. Ajoutez les **lentilles** et les parties vertes du **pak-choï** lors des 2 dernières minutes. Salez et poivrez le curry. S'il est encore aqueux, poursuivez la cuisson 2 à 5 minutes à feu moyen-doux sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **curry** sur les assiettes et garnissez du reste de **yaourt**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si le curry se prépare en Inde depuis des millénaires, sa popularité dans la cuisine occidentale ne remonte qu'à quelques décennies.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Agria (g)	150	300	450	600	750	900
Pâte de curry besengek (g) 1) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Concentré de tomates (boîte)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Hachis d'agneau (g) *	100	200	300	400	500	600
Pak choï (pc) 23) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Dés de courge (g) *	100	200	300	400	500	600
Lentilles (paquet) 23)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	369 / 88
Lipides (g)	44	5
Dont saturés (g)	16,2	1,8
Glucides (g)	59	7
Dont sucres (g)	13,5	1,5
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes

22) noix et 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2017

