



BOX VINI

Masan blanc

Ce plat indien épicé appelle un vin frais et léger qui apaisera vos papilles et vous rafraîchira au besoin.



www.hellofresh.be / www.hellofresh.be

SEMAINE 30
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Palak paneer aux pois chiches et au naan

Une sauce aux épinards et au fromage blanc : un classique de la cuisine indienne

Vous n'avez jamais entendu parler du palak paneer ? Le paneer est un fromage blanc substantiel couramment consommé en Inde. Il est légèrement cuit avant d'être intégré à une délicieuse sauce aux épinards. Ce qui explique le mot « palak » : épinards en hindi. Trempez-y le pain naan : un régal !



20-25 min



facile



à manger
dans les 3
jours



végétarien



piquant

conserver au frigo



Crème fraîche



Épinards



Paneer



Pain naan



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Tomate



Cumin



Curcuma



Pois chiches

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate	1	1	2	2	3	3
Pois chiches (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 15)	150	300	450	600	750	900
Crème fraîche (cs) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Paneer (g) 7)	85	170	250	335	420	500
Naan 1) 6) 7) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 6) Soja
7) Lait/lactose 15) Peut contenir des traces de gluten, de soja, de céleri et de sésame

Ustensiles

Wok ou sauteuse, mixeur ou bol profond et mixeur plongeur, poêle, poêle à griller ou grille-pain

Valeurs nutritionnelles 813 kcal | 37 g protéines | 75 g glucides | 44 g lipides dont 23 g saturés | 21 g fibres



1 Émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le très finement. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Coupez les tomates en quarts. Égouttez les pois chiches.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites revenir l'oignon, l'ail, le poivron, le cumin et le curcuma à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez les épinards (en plusieurs parties si nécessaire) et remuez jusqu'à ce qu'ils aient totalement réduit. Ensuite, ajoutez la moitié de la crème fraîche, réglez la cuisson sur feu moyen et faites chauffer pendant 1 minute. Ajoutez enfin la moitié des pois chiches et des tomates à la sauce et faites à nouveau cuire 1 minute.



3 Retirez le wok ou la sauteuse du feu. Réduisez le mélange aux épinards en sauce à l'aide d'un mixeur ou d'un mixeur plongeur et d'un bol profond. Reversez-le ensuite dans la sauteuse à feu doux. Salez et poivrez selon votre goût.



4 Coupez le paneer en morceaux de 1 cm. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-y cuire le fromage 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez-le ensuite aux épinards et laissez cuire 2 minutes. Dans la même poêle, réchauffez le reste des pois chiches 2 minutes à feu moyen.

5 Faites griller le naan 2 à 3 minutes dans une poêle à griller en le retournant à mi-cuisson. À défaut, réchauffez-le au grille-pain.

6 Dressez la sauce aux épinards sur des assiettes creuses. Accompagnez-la de pain naan, de pois chiches et garnissez du reste de crème fraîche.

Conseil ! Relevez le goût du naan en le badigeonnant d'huile d'olive et d'une ½ cc de curry avant de le cuire. Vous n'avez ni poêle à griller ni grille-pain ? Dans ce cas, faites cuire le naan 2 à 3 minutes dans une poêle sans matière grasse. Retournez à mi-cuisson.