



WINE BOX

Masan rosé

Ce plat épicé venu tout droit de la cuisine indienne doit s'accompagner d'un vin calme. Ce rosé se marie toujours très bien aux plats.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

SEMAINE 42
2016

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

Palak paneer aux pois chiches et au pain naan

Un classique de la cuisine indienne : sauce aux épinards et fromage blanc

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

conserver au réfrigérateur



20 à 25 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



piquant



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
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20)	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23)	200	400	600	800	1 000	1 200
Pois chiches (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Paneer (g) 7)	85	170	250	335	420	500
Pain naan 1) 6) 7) 25)	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

Peut contenir des traces de

15) gluten, **20)** soja,

23) céleri et **25)** sésame

Ustensiles

Wok ou sauteuse, blender ou grand bol avec mixeur plongeant, poêle à frire, poêle grill ou grille-pain

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



1 Coupez finement l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et émincez-le. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le. Coupez la tomate en quartiers.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment rouge, le cumin et le curcuma pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite la moitié de la crème fraîche et faites chauffer à feu moyen pendant 1 minute. Ajoutez les épinards, éventuellement peu à peu, et faites cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'ils aient fondu. Ajoutez la moitié des pois chiches et les tomates à la sauce et faites encore chauffer pendant 1 minute.



3 Sortez le wok ou la sauteuse du feu. Versez le mélange à base d'épinards dans un grand bol et réduisez en une sauce à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Reversez la sauce dans la sauteuse et conservez à feu doux.



4 Coupez le paneer en dés de 1 cm. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle à frire et laissez réduire le paneer à feu moyen-vif pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez le paneer à la sauce aux épinards et faites encore chauffer pendant 2 minutes. Réchauffez le reste des pois chiches dans la même poêle à frire pendant 2 minutes à feu moyen-doux.

5 Faites griller le pain naan pendant 2 à 3 minutes dans une poêle grill très chaude et retournez-le à la moitié du temps. Vous pouvez également réchauffer le pain naan dans un grille-pain.

6 Servez la sauce aux épinards sur des assiettes creuses. Accompagnez

Conseil ! Ce plat est assez calorique. Vous surveillez vos apports caloriques ? Dans ce cas, évitez le pain naan. Ce plat est déjà suffisamment riche en glucides grâce aux pois chiches. Nous avons ajouté le pain naan à la recette parce que nous pensons qu'il accompagne délicieusement ce plat.