



## Cari aux œufs durs

**Recette par :** Chef Preena et  
Arvinda Chauhan, Arvinda's

**Adresse :** Toronto, ON

**Pour :** 2 à 4 personnes

**Durée totale :** 50 minutes



Il s'agit d'un savoureux cari d'œufs durs à base de tomates avec des épices douces au curcuma et au cumin.

### INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon, pelé et coupé grossièrement
- 1½ tasse d'eau, un peu plus si nécessaire
- 2 c. à thé d'huile de noix de coco extra vierge
- 3 à 5 gousses de cardamome verte
- ¼ tasse de tomates broyées non salées en conserve
- ½ c. à thé de coriandre en poudre
- ½ c. à thé de cumin en poudre
- ½ c. à thé de poudre de curcuma
- ½ c. à thé de sel de mer, un peu plus au goût
- ¼ c. à thé de piment en poudre
- ½ c. à thé de pâte d'ail
- ½ c. à thé de pâte de gingembre
- ½ tasse de lait de coco
- 4 œufs durs, tranchés dans le sens de la longueur
- Garam masala, pour garnir (facultatif)
- Coriandre, finement hachée, pour garnir (facultative)

### INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole moyenne, ajouter l'oignon et 1 tasse d'eau. Couvrir partiellement la casserole, porter à ébullition et cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Égoutter et réserver le bouillon d'oignon liquide. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire l'oignon en purée lisse. Vous pouvez réduire en purée les oignons et bien plus encore dans les [mélangeurs KitchenAid®](#), tout en vous laissant inspirer pour créer de nouvelles recettes.
2. Dans une casserole moyenne antiadhésive à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Ajouter les gousses de cardamome et faire frire pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et qu'elles gonflent. Ajouter l'oignon en purée et cuire 10 à 15 minutes en remuant jusqu'à ce qu'is soit réduit et légèrement doré.
3. Réduire le feu à moyen et ajouter la tomate et remuer pour combiner. Saupoudrer de coriandre, de cumin, de curcuma, de sel et de piment. Incorporer l'ail et le gingembre.
4. Ajouter le bouillon d'oignon liquide réservé et le lait de coco. Laisser mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajouter les œufs émincés en les enrobant délicatement de sauce. Ajouter ½ tasse d'eau, ou plus pour obtenir la consistance désirée. Ajouter du sel au goût et laisser mijoter quelques minutes de plus. Vous pouvez faire mijoter votre sauce préférée sur votre [cuisinière KitchenAid®](#), qu'elle soit électrique, au gaz ou à induction.
5. Garnir de garam masala et de coriandre, au goût. Servir avec du riz brun Khichdi au curcuma et légumes variés ou du riz basmati ou du chapati.

Valeur nutritive par 250 mL	
Calories 190	% valeur quotidienne*
<b>Lipides</b> 14 g	19 %
saturés 9 g	45 %
+ trans 0 g	
<b>Glucides</b> 11 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 5 g	5 %
<b>Protéines</b> 8 g	
<b>Cholestérol</b> 185 mg	
<b>Sodium</b> 380 mg	17 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 2,5 mg	14 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

**KitchenAid®**