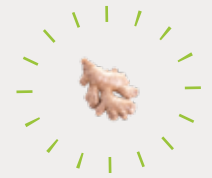




Riz sauté avec un œuf au plat

Avec des légumes au wok et des noix de cajou



GINGEMBRE

Ce condiment de premier choix en Asie est un peu épicé avec un goût légèrement sucré et rafraîchissant. Il permet ainsi de limiter le recours au sel ou au sucre !



Riz cargo



Graines de sésame



Noix de cajou salées



Carotte *



Haricots verts *



Gousse d'ail



Gingembre frais



Jeunes oignons *



Citron vert



Œuf de poule élevée en plein air *



Sauce soja

Total : 35-40 min.



Facile



Veggie

Consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Les condiments typiquement asiatiques que sont la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame font de ce riz sauté une explosion de saveurs asiatiques. Le plat est généreusement garni de noix de cajou, qui apportent du croquant, mais contiennent aussi beaucoup de protéines et de bonnes graisses.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse et poêle.

Recette de riz sauté avec un œuf au plat : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle★.

★ **CONSEIL** : Après l'avoir cuit à l'eau, étalez bien le riz sur une planche à découper ou une assiette pour que les grains sèchent bien : sinon, ils colleront lors de la cuisson à la poêle.



4 DÉCOUPER ET CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Taillez le **citron vert** en quartiers et réservez-les. Chauffez l'huile de tournesol dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne.

CUIRE LE RIZ



2 GRILLER LE SÉSAME ET CONCASSER

Pendant ce temps, chauffez la sauteuse à feu vif et grillez les **graines de sésame** à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez hors de la poêle. Concassez les **noix de cajou**.

★★ **CONSEIL** : N'hésitez pas à légèrement brûler les légumes : leur saveur n'en sera que plus intense.



5 Chauffez le reste d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, puis faites cuire 1 minute. Versez le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour qu'il attache bien. Ajoutez les légumes sautés, la moitié de la **sauce soja** et le blanc des **oignons jeunes**, puis remuez 1 minute de plus ★★★. Goûtez et ajoutez éventuellement plus de **sauce soja** si vous le souhaitez.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Détaillez la **carotte**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Dans la même sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif, puis faites sauter les **carottes** et les **haricots** 15 minutes ou jusqu'à ce que ces derniers soient al dente★★. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle. Ce n'est pas grave si les légumes refroidissent.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans les bols. Disposez l'**œuf au plat** par-dessus et garnissez avec les **noix de cajou**, les **graines de sésame** et le vert des **oignons jeunes**. Arrosez de **jus de citron vert** à votre guise.

★★★ **CONSEIL** : Si certaines personnes à table n'apprécient pas les oignons, servez les oignons jeunes séparément.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3665 / 876	574 / 137
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	8,2	1,3
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	6,7	1,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !