



















# SAUTÉ INDONÉSIEN AUX HARICOTS VERTS

Accompagné d'œufs au curry et d'une salade de concombre



-  Œuf de poule élevée en plein air ✨
-  Gousse d'ail
-  Gingembre frais
-  Piment rouge ✨
-  Haricots verts ✨
-  Concombre ✨
-  Cacahuètes piquantes au miel
-  Curry
-  Nouilles udon
-  Beurre de cacahuète
-  Sauce soja

-  Total : 40-45 min.
-  Sans lactose
-  Facile
-  Végé
-  À consommer dans les 3 jours

Les œufs durs, que vous allez faire mariner dans une sauce au curry et aux cacahuètes, sont l'élément principal de ce plat. En laissant les œufs mariner un instant, les saveurs deviennent encore meilleures. Les morceaux de cacahuètes apporteront du croquant à votre plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Petite casserole avec couvercle, 2 bols, casserole avec couvercle, film alimentaire et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **sauté indonésien aux haricots verts** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la petite casserole avec couvercle et faites-y cuire les **œufs** 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et égalez-les. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre**, épépinez le **piment rouge** et émincez les deux.



### 4 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Dans la casserole, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **piment** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Équeutez les **haricots**, puis hachez-les finement en oblique pour faire des morceaux de ½ cm. Taillez le **concombre** en demi-rondelles. Hachez finement ¼ des **cacahuètes au miel**. Dans un bol, mélangez le **curry**, les **cacahuètes hachées** et 1 cs d'eau par personne.



### 5 MÉLANGER LES NOUILLES

Mélangez les **nouilles**, les **haricots**, le **beurre de cacahuètes**, la **sauce soja**, la sauce soja sucrée et 2 cs d'eau par personne. Augmentez le feu sur vif, puis faites sauter 2 minutes de plus.



### 3 MÉLANGER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, ajoutez les **œufs** au bol contenant le **mélange à base de curry et cacahuètes**, puis mélangez délicatement. Recouvrez le bol de film alimentaire et réservez. Mélangez le miel et le vinaigre balsamique blanc dans l'autre bol. Ajoutez le **concombre**, puis salez et poivrez. Réservez.



### 6 SERVIR

Servez les **nouilles** sur les assiettes. Parsemez du reste de **cacahuètes au miel** et accompagnez des **œufs au curry** ainsi que de la **salade de concombre**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes piquantes au miel (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Beurre de cacahuètes (pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	1½	2¼	3	3¾	4½
Sauce soja sucrée (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3293 / 787	670 / 160
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	7,4	1,5
Glucides (g)	76	16
Dont sucres (g)	15,5	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	3,2	0,6

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).