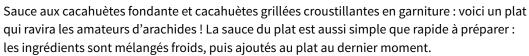


RIZ À LA NOIX DE COCO, SAUCE AUX CACAHUÈTES ET LÉGUMES À L'ÉTUVÉE Avec un œuf au plat et des cacahuètes grillées







GINGEMBRE

Il vous reste du gingembre ? Coupez le en tranches et faites-le infuser dans de l'eau bouillante pour un thé délicieux.





Riz au pandan

Noix de coco râpée





Gousse d'ail

Gingembre frais





Beurre de cacahuètes (petit pot)

Mélange de légumes *





Curry

Graines de coriandre moulues





Sauce soja

Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées

Œuf plein air *





À manger dans les 5 jours

BIEN —

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de riz à la noix de coco, sauce aux cacahuètes et légumes à l'étuvée : c'est parti!



CUIRE ET DÉCOUPER
Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le riz et la noix de coco râpée 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et émincez-le.

DÉCOUPER, HACHER ET CUIRE

fraîche et ajoutez-en les tiges au wok. Concassez

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**

tournesol dans la poêle et faites-y cuire deux

œufs au plat par personne. Salez et poivrez.

les **cacahuètes**. Faites chauffer l'huile de



PRÉPARER LA SAUCE

Dans le bol, mélangez le beurre de cacahuètes, le lait, la sauce soja sucrée, le sambal et le vinaigre de vin blanc et battez à la fourchette jusqu'à obtenir une sauce épaisse ★. Réservez la sauce séparément.

★ CONSEIL: Au début, la sauce aux cacahuètes est plutôt grumeleuse, mais elle s'épaissit d'elle-même à mesure que vous remuez. Et les grumeaux restants fondront lorsque vous l'ajouterez au plat.



MÉLANGERAjoutez la **sauce aux cacahuètes** et la moitié des **cacahuètes** aux légumes et réchauffez 1 minute en remuant.



CUIRE AU WOK
Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez le mélange de légumes, l'ail, le gingembre, le curry, la coriandre moulue, la sauce soja et 1 cs d'eau par personne. À couvert, faites cuire à feu moyen 8 à 10 minutes ou selon le degré de cuisson souhaité pour les légumes.
Remuez régulièrement.



SERVIR
Servez le riz sur les assiettes. Déposez les légumes par-dessus et garnissez avec les feuilles de coriandre et le reste de cacahuètes. Faites glisser les œufs au plat sur le tout.

CONSEIL: Si vous avez des enfants à table, faites attention avec le sambal. Si vous aimez le piquant, en revanche, vous pouvez augmenter la quantité.

CONSEIL: Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, utilisez du miel pour sucrer la sauce aux cacahuètes.

1 À 6 PERSONNES ———

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3 P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes (g) 23) ❖	200	400	600	800	1000	1200
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Lait* (cs)	3	6	9	12	15	18
Sauce soja sucrée* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal* (cc)	1/2	1	1½	2	2½	2
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3916 / 936	564 / 135
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	14,8	2,1
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	8,5	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les







#HelloFresh

www.hellofresh.be www.hellofresh.lu SEMAINE 20 | 2018

