



Riz jaune et curry aux épinards et à la noix de coco

Avec des tomates et des noix de cajou



Total : 20-25 min.

Sans gluten

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Veggie

Le curcuma, que l'on appelle aussi « safran des Indes », est l'un des ingrédients les plus utilisés dans les currys. Dans ce plat, il sert à donner au riz une belle couleur jaune. Le lait de coco et la coco râpée apportent du fondant et de la douceur, sublimés par le croquant des noix de cajou qui sont très bonnes pour la santé.



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate ✱



Curcuma moulu



Riz au pandan



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry



Lait de coco



Épinards ✱

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **riz jaune et curry aux épinards et à la noix de coco** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**.



2 PRÉPARER LE RIZ

Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez le **curcuma** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **riz** et le bouillon, puis faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement de l'eau si le **riz** boit trop vite. Ensuite, réservez sans couvercle.



3 GRILLER LES GARNITURES

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites griller les **noix de cajou** à sec. Ajoutez la **coco râpée** après 1 minute. Réservez hors de la poêle.



4 PRÉPARER LE CURRY

Laissez refroidir le wok 2 minutes (pour éviter que l'huile de tournesol ne brûle directement). Faites ensuite chauffer l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **curry** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et touillez 4 minutes. Ajoutez le **lait de coco** *, salez et poivrez, puis portez à ébullition.



5 CUIRE LES ÉPINARDS

Déchirez les **épinards** au-dessus du wok, laissez réduire en remuant, puis faites mijoter 1 à 2 minutes.

★ **CONSEIL** : Des grumeaux peuvent éventuellement se former dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Ils correspondent aux parties grasses du lait et ajoutent du goût à l'ensemble.



6 SERVIR

Servez le **riz** et les **épinards** sur les assiettes, puis garnissez avec les **noix de cajou** et la **coco râpée**.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Des explorateurs portugais ont découvert la noix de cajou près des côtes brésiliennes au 16^e siècle. Ils l'ont exportée dans d'autres régions tropicales telles que l'Afrique et l'Inde, où elle est également cultivée de nos jours.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de cajou (g) (5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) (19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Curry (cc) (9) 10)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) (26)	50	100	150	200	250	300
Épinards (g) (23) *	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2962 / 708	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	13,9	2,3
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	6,9	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	2,2	0,4

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Moutarde

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 réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 09 | 2018