



CURRY D'ÉPINARDS ET DE PATATES DOUCES, ŒUF AU PLAT ET YAOURT

Avec des épices parfumées et de la coriandre fraîche



SYNERA TINTO

Les épices à la base de ce curry se marient divinement avec le Synera Tinto, un vin espagnol aux notes de baies sauvages et d'épices.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Patate douce



Lait de coco



Curry



Coriandre fraîche *



Œuf plein air *



Épinards *



Yaourt *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Sans gluten

Le curry peut se décliner à l'infini. Aujourd'hui, vous allez le préparer à base de patates douces, de lait de coco onctueux, d'épinards fondants et de yaourt. Et garnir le tout d'un œuf au plat et de coriandre fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **curry d'épinards et de patates douces, œuf au plat et yaourt** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

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



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Secouez bien le **lait de coco**.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux ★. Ajoutez les **patates douces** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute.

★ CONSEIL

Si vos enfants supportent mal le piquant, laissez chacun ajouter le piment à sa guise.



4 CUIRE À L'EAU ET DÉCOUPER

Ajoutez ensuite le **lait de coco** ainsi que 25 ml d'eau par personne et émiettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre** ★★.



5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Lorsque les **patates douces** sont presque cuites, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne. Vous pouvez faire cuire plusieurs **œufs** dans la même poêle simultanément. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Déchiquetez les **épinards**, ajoutez-les aux **patates douces** et laissez-les réduire.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez le **curry** et l'**œuf** par-dessus. Garnissez avec le **yaourt** et le reste de **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Curry (cc) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre* (cs)	½	½	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)	2711 / 648	396 / 95
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	17,5	2,6
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	11,5	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céleri

CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 50 ml de lait de coco à l'étape 4 et ajoutez 50 ml d'eau par personne au wok ou à la sauteuse. Par portion, le plat compte alors 603 kcal : 29 g de lipides, 63 g de glucides, 9 g de fibres et 21 g de protéines.

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 51 | 2017

★★ CONSEIL

Vous recevez plus de coriandre que vous n'en avez besoin. Si vous aimez cette herbe, n'hésitez donc pas à en utiliser plus qu'indiqué !