

Hello
FRESH

WINE BOX

Synera blanco
Ce blanc frais et aromatique est parfait pour faire contrepied à l'onctuosité tant du curry que de l'œuf coco.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 06
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur    Une surprise attend les plus belles photos !

Curry de tomate onctueux aux nouilles et à l'œuf coco

Avec du chou pointu et un mélange d'épices parfumées

En Asie, on accompagne souvent le curry d'un œuf dur. Aujourd'hui, vous allez lui apporter une touche d'originalité en le servant dans une panure à la noix de coco grillée. Avec les épices et l'onctuosité du lait de coco, il se mariera à merveille avec la douceur du chou pointu.

 conserver au réfrigérateur

 30-35 min
 à manger dans les 5 jours
 plaît aux enfants

 facile
 végétarien
 sans lactose



 Chou pointu



 Œuf « plein air »



 Gousse d'ail



 Piment rouge



 Tomate



 Coco râpée



 Concentré de tomates



 Épices pour curry



 Lait de coco



 Nouilles

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou pointu (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Œuf « plein air » (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Coco râpée (g) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes et **22)** noix.

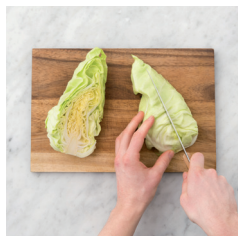
Ustensiles

2 casseroles avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

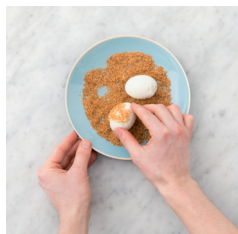
Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2716 / 650	31	16,5	71	14,2	10	20	1,6
100 g **	426 / 102	5	2,6	11	2,2	2	3	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

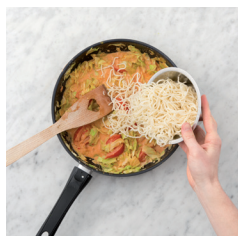


1 Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle. Écrasez l'ail ou émincez-le finement. Épépinez le piment rouge et émincez-le. Découpez le chou pointu en quarts par la longueur, puis détaillez-le. Coupez les tomates en quartiers.



2 Dans l'autre casserole, versez de l'eau jusqu'à recouvrir les œufs. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide, puis égalez-les.

3 Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et, à sec, faites-y dorer la noix de coco râpée à feu moyen-vif. Retirez-la du wok et roulez l'œuf dans la poudre de coco. Réservez sans jeter la coco râpée grillée.



4 Faites ensuite chauffer l'huile de tournesol dans le même wok et faites-y revenir l'ail, le piment rouge, le chou pointu et la tomate 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le concentré de tomates et les épices pour curry, puis touillez 1 minute.

5 Ajoutez le lait de coco et 25 ml d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.

6 Entre-temps, faites cuire les nouilles à couvert 3 à 4 minutes dans la casserole. Après les avoir égouttées, ajoutez-les au wok. Salez et poivrez.



7 Servez le plat sur les assiettes. Découpez l'œuf coco par le milieu et accompagnez-le du reste de coco râpée.

Le saviez-vous ? La noix de coco n'est pas une noix : il s'agit d'un fruit à noyau.