



# Gado-gado indonésien

Avec des légumes croquants et une sauce à la cacahuète



## LA VIEILLE FERME ROUGE

Il est parfois difficile d'accompagner un plat contenant de la sauce à la cacahuète. Mieux vaut se tourner vers un vin rond et fondant tel que ce rouge de la vallée du Rhône.



Riz basmati



Œuf plein air \*



Piment rouge \*



Concombre carosello tondo \*



Haricots verts \*



Pak-choï \*



Carotte prédécoupée \*



Beurre de cacahuète



Cacahuètes salées



Total : 35-40 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Le gado-gado est un plat végétarien indonésien accompagné d'une sauce à la cacahuète. Vous allez préparer celui-ci avec de l'œuf, du pak-choï, des haricots et du concombre-melon, aussi nommé carosello tondo di Manduria. Il ressemble au concombre, mais son goût sucré évoque le melon. Les Italiens raffolent de cet ingrédient qui vient apporter une touche d'originalité au plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et petite casserole.

Recette de **gado-gado indonésien** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ ET L'ŒUF

Portez 750 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Lavez soigneusement l'**œuf** et faites-le cuire avec le riz lors des dernières 5 minutes. Ensuite, retirez-le de la casserole et plongez-le dans l'eau froide. Égouttez le **riz** et réservez sans couvercle.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **concombre** en demi-rondelles. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Retirez la base du **pak-choï** et émincez les tiges ainsi que les feuilles vertes.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **haricots verts**, le **piment rouge** (voir conseil), la moitié de la sauce soja sucrée et 3 cs d'eau par personne 10 minutes à feu moyen-vif. À mi-cuisson, ajoutez le **pak-choï**, le **concombre** et la **carotte**. Remuez régulièrement.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez le **beurre de cacahuète**, le lait, le reste de sauce soja sucrée et le sambal dans la petite casserole, puis, à feu doux, portez à ébullition en remuant. Maintenez la sauce sur feu doux jusqu'au moment de servir, salez et poivrez.



### 5 DÉCOUPER L'ŒUF

Écalez l'**œuf** et découpez-le en quartiers.



### 6 SERVIR

Servez le **riz basmati** et les **légumes** sur les assiettes. Versez la **sauce à la cacahuète** sur les **légumes** et disposez l'**œuf** sur le gado-gado. Garnissez les assiettes avec les cacahuètes salées.

## ★ CONSEIL

Pour obtenir plus de sauce, éclaircissez-la en ajoutant du lait ou de l'eau.

## ★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas les plats épicés, servez le piment rouge séparément. Chacun pourra ainsi manger aussi piquant qu'il le souhaite.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre carosello tondo (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Pak-choï (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte prédécoupée (g) *	50	100	150	200	250	300
Beurre de cacahuète (g) 5) 20) 21) 22)	30	60	90	120	150	180
Cacahuètes salées (g) 5) 22)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sauce soja sucrée* (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait* (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3845 / 919	487 / 116
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	7	0,9
Glucides (g)	103	13
Dont sucres (g)	26,3	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,7	0,2

## ALLERGÈNES

3) Œufs 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 28 | 2017

