



CURRY AUX ŒUFS ET AU CHOU-FLEUR

Avec une salade de concombre aigre-douce et du riz



Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

La cuisine indienne regorge de condiments comme le gingembre et le curcuma que vous allez utiliser aujourd'hui. Ce curry aux œufs est accompagné de chou-fleur rôti à la moutarde et d'une salade de concombre aigre-douce. Autre particularité : le riz est cuit avec de la citronnelle pour le charger de subtiles notes de citron.



ESPIGA BRANCO

Le curry parfumé et le chou-fleur rôti sont sublimés par l'Espiga Branco, un vin portugais légèrement épicé, mais qui développe aussi des notes exotiques de mangue et de fruits mûrs.



Chou-fleur *



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Coriandre fraîche *



Concombre *



Cacahuètes caramélisées piquantes



Citronnelle fraîche *



Riz au pandan



Œuf plein air *



Curcuma



Curry

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, plaque recouverte de papier sulfurisé, râpe, bol, casserole avec couvercle, petite casserole avec couvercle et poêle.

Recette de **curry aux œufs et au chou-fleur** : c'est parti !



1 RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Préchauffez le four à 210 degrés. Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive, la moutarde, ½ cs d'eau par personne ainsi que du sel et du poivre. Découpez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec la vinaigrette à la moutarde. Enfourez 14 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit cuit mais croquant ★. Retournez à mi-cuisson.



2 PRÉPARER LA SALADE DE CONCOMBRE

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez puis râpez le **gingembre**. Ciselez la **coriandre**. Taillez le **concombre** en demi-rondelles. Concassez les **cacahuètes caramélisées piquantes**. Dans le bol, mélangez le **concombre**, le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis salez et poivrez.



3 CUIRE LE RIZ

Préparez le bouillon. Cassez la **citronnelle** à quatre endroits ou portez-lui quelques coups fermes avec l'arrière d'un couteau. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** avec la **citronnelle** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans la petite casserole et faites cuire les **œufs** 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.



5 PRÉPARER LA SAUCE AU CURRY

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **gingembre** et le **curcuma** 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **curry** et le bouillon de légumes, puis laissez réduire 10 à 12 minutes à feu doux jusqu'à obtenir une sauce. Ajoutez éventuellement de l'eau si elle devient trop sèche. Écalez les **œufs** durs et mettez-les dans la sauce au curry. Remuez bien.



6 SERVIR

Retirez la **citronnelle** du **riz**. Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez le **curry** et les **œufs** par-dessus. Accompagnez du **chou-fleur** et de la **salade de concombre**, puis parsemez de **coriandre** et de **cacahuètes caramélisées**.

★CONSEIL

Vérifiez régulièrement la cuisson du chou-fleur. Si quelques taches brunes renforcent sa saveur, il ne doit pas brûler pour autant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Citronnelle fraîche (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Curcuma (cc)	1	2	3	4	5	6
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre* (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3121 / 746	403 / 96
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	6,6	0,9
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,0	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 5) Cacahuètes 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 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 réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 52 | 2017