



RIZ À LA NOIX DE COCO, SAUCE AUX CACAHUÈTES ET LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

Avec un œuf au plat et des cacahuètes grillées



Total : 30-35 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Sauce aux cacahuètes fondante et cacahuètes grillées croustillantes en garniture : voici un plat qui ravira les amateurs d'arachides ! La sauce du plat est aussi simple que rapide à préparer : les ingrédients sont mélangés froids, puis ajoutés au plat au dernier moment.



GINGEMBRE

Il vous reste du gingembre ? Coupez-le en tranches et faites-le infuser dans de l'eau bouillante pour un thé délicieux.



Riz au pandan



Noix de coco râpée



Gousse d'ail



Gingembre frais



Beurre de cacahuètes (petit pot)



Mélange de légumes *



Curry



Graines de coriandre moulues



Sauce soja



Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Œuf plein air *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de riz à la noix de coco, sauce aux cacahuètes et légumes à l'étuvée : c'est parti !



1 CUIRE ET DÉCOUPER

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** et la **noix de coco râpée** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, le lait, la sauce soja sucrée, le sambal et le vinaigre de vin blanc et battez à la fourchette jusqu'à obtenir une sauce épaisse ★. Réservez la sauce séparément.

★ **CONSEIL** : Au début, la sauce aux cacahuètes est plutôt grumeleuse, mais elle s'épaissit d'elle-même à mesure que vous remuez. Et les grumeaux restants fondront lorsque vous l'ajouterez au plat.



4 DÉCOUPER, HACHER ET CUIRE

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre fraîche** et ajoutez-en les tiges au wok. Concassez les **cacahuètes**. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire deux **œufs au plat** par personne. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Ajoutez la **sauce aux cacahuètes** et la moitié des **cacahuètes** aux légumes et réchauffez 1 minute en remuant.

✂ **CONSEIL** : Si vous avez des enfants à table, faites attention avec le sambal. Si vous aimez le piquant, en revanche, vous pouvez augmenter la quantité.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez le **mélange de légumes**, l'**ail**, le **gingembre**, le **curry**, la **coriandre moulue**, la **sauce soja** et 1 cs d'eau par personne. À couvert, faites cuire à feu moyen 8 à 10 minutes ou selon le degré de cuisson souhaité pour les **légumes**. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Déposez les **légumes** par-dessus et garnissez avec les **feuilles de coriandre** et le reste de **cacahuètes**. Faites glisser les **œufs au plat** sur le tout.

🌱 **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, utilisez du miel pour sucrer la sauce aux cacahuètes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de coco râpée (g) ¹⁹⁾ ²²⁾ ²⁵⁾	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (petit pot) ⁵⁾ ²²⁾	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes (g) ²³⁾ ✳	200	400	600	800	1000	1200
Curry (cc) ⁹⁾ ¹⁰⁾	1	2	3	4	5	6
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) ¹⁾ ⁶⁾	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) ²³⁾ ✳	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g) ⁵⁾ ²²⁾ ²⁵⁾	25	50	75	100	125	150
Œuf plein air (pc) ³⁾ ✳	2	4	6	8	10	12
Lait* (cs)	3	6	9	12	15	18
Sauce soja sucrée* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	2
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3916 / 936	564 / 135
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	14,8	2,1
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	8,5	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,4	0,5

ALLERGÈNES

¹⁾ Gluten ³⁾ Œufs ⁵⁾ Cacahuètes ⁶⁾ Soja ⁷⁾ Lait/lactose ⁹⁾ Céleri ¹⁰⁾ Moutarde
Peut contenir des traces de : ¹⁹⁾ Cacahuètes ²²⁾ Noix 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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

