



WINE BOX

Masan blanc

Les currys s'accordent toujours avec des vins vifs, surtout avec un blanc aussi vigoureux que ce Masan.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02
2017

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

Curry de lentilles au fenouil et à l'œuf

À l'anis étoilé

La box contient un ingrédient au parfum très intense : l'anis étoilé. Originaire d'Asie, il développe des arômes qui évoquent la réglisse et peut être consommé entier ou moulu. Ici, il vient accentuer le goût du fenouil, qui évoque déjà quelque peu l'anis naturellement.



30-35 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



piquant

conserver au réfrigérateur



Pâte de curry rouge



Fenouil



Œufs « plein air »



Lentilles vertes



Lait de coco



Anis étoilé



Riz basmati



Poivron jaune



Échalote



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Anis étoilé (pc)	1	1	1	2	2	2
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œufs plein air (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol (cs)*	1	1	1	2	3	3
Poivre et sel*						

Selon le goût

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
6) Soja **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse,
casserole à manche

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	103 / 430	4	2,0	13	1,7	2	3	0,4
Portion **	719 / 3017	28	13,80	90	12,00	12	21	2,8

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.

2 Émincez l'échalote. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote 2 minutes à feu doux. Ajoutez les lentilles vertes et la pâte de curry, puis touillez 1 minute. Ajoutez le lait de coco, 2 cs d'eau par personne et l'anis étoilé, puis laissez mijoter le curry 30 minutes à couvert.



3 Entre-temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

4 Taillez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en fines lamelles. Taillez le poivron en longues lamelles. Lors des 10 dernières minutes de cuisson, retirez le couvercle du wok, puis ajoutez le fenouil et le poivron au curry.



5 Dans la casserole à manche, versez de l'eau à hauteur de l'œuf, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Plongez-le ensuite dans l'eau froide, puis égalez-le.

6 Retirez l'anis étoilé du curry, puis assaisonnez-le avec la sauce soja ainsi que du poivre et éventuellement du sel. Servez le riz et le curry sur les assiettes. Coupez l'œuf dans le sens de la longueur et disposez-le sur le plat.



Conseil ! La saveur de l'anis étoilé est très intense. Si vous n'en voulez pas dans votre assiette, préparez-vous un délicieux lait chaud le soir en le faisant chauffer dans une petite casserole avec l'anis étoilé. N'oubliez pas de le retirer avant de servir.