



# Nasi Goreng et œuf au plat

Avec du citron vert, des cacahuètes et de la coriandre



Riz basmati



Mélange de légumes \*



Citron vert



Oignons nouveaux \*



Coriandre fraîche \*



Coriandre moulue



Curcuma



Œuf de poule élevée en plein air \*



Sauce soja



Cacahuètes salées

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Le nasi goreng est une spécialité indonésienne qui signifie littéralement riz (nasi) sauté (goreng). Les ingrédients asiatiques tels que la sauce soja sucrée, le sambal et le citron vert apportent à ce plat une saveur aigre-douce et légèrement piquante. Le riz est généralement servi avec un œuf au plat et de la coriandre fraîche.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, wok et poêle.  
Recette de **nasi goreng** et **œuf au plat** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ ET LÉGUMES

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz.
- Pesez le **riz**. Faites cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok. Ajoutez le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Salez et poivrez, puis remuez bien.



### 3 CUIRE LES ŒUFS ET FAIRE SAUTER LE RIZ

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire 2 **œufs au plat** par personne. Salez et poivrez.
- Ajoutez le **riz** à la poêle contenant les **légumes** et remuez bien.
- Ajoutez la sauce soja sucrée, le sambal et la **sauce soja** au riz à votre guise, puis faites sauter le tout 2 à 3 minutes ★.



### 2 COUPER, HACHER ET CUIRE

- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers et les **oignons nouveaux** en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la **coriandre fraîche**.
- Ajoutez la **coriandre moulue** et le **curcuma** ainsi que la moitié des **oignons nouveaux** et de la **coriandre fraîche** au wok, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le **nasi goreng** avec les **œufs au plat**.
- Garnissez avec le **citron vert**, le reste de la **coriandre** et d'**oignons nouveaux** ainsi que les **cacahuètes**.

★ **CONSEIL :** Vous pouvez jouer avec les saveurs et assaisonner le plat de sauces et d'épices de votre choix. Le plat sera ainsi parfaitement adapté à vos préférences !

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Haricots plats, poireau et carotte (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3 *	2	4	6	8	10	12
Sauce soja salée (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3234 / 773	743 / 178
Lipides (g)	42	10
Dont saturés (g)	7,5	1,7
Glucides (g)	69	16
Dont sucres (g)	9,5	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	2,9	0,7

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja  
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !