



POÊLÉE D'AUBERGINES À L'INDONÉSIENNE (SEMUR TERONG)

Avec du riz, de l'œuf, de la tomate et des aubergines



CITRONNELLE

La citronnelle est un rejeton de l'espèce *Cymbopogon citratus*. Très fraîche et parfumée, elle goûte le citron. Cette herbe est un incontournable de la cuisine indonésienne.



Oignon



Ail



Aubergine



Tomate



Gingembre



Riz cargo



Œuf « plein air »



Passata de tomates



Citronnelle



Harissa *



Coriandre fraîche *

Total : 40-45 min. Discovery

Facile Veggie

À manger dans les 5 jours Sans lactose

Sans gluten

Ce mijoté végétarien tout droit venu d'Indonésie allie piquant et douceur. L'aubergine mijote tranquillement dans la sauce tomate. Quant à l'œuf dur et la coriandre fraîche, ils confèrent à ce plat une note de fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **poêlée d'aubergines à l'indonésienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour le riz et l'œuf, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez l'**aubergine** dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles. Détaillez la **tomate**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le finement. Lavez soigneusement l'**œuf**.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez l'**œuf** pendant les 6 dernières minutes. Ensuite, égouttez, plongez l'**œuf** dans l'eau froide et laissez le **riz** étuver à couvert.



3 CUIRE L'AUBERGINE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**aubergine**, la **tomate** et le **gingembre**, puis remuez 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



4 ÉTUIVER

Ajoutez ensuite la **passata de tomates**, la **citronnelle**, la **harissa** et la sauce soja sucrée, puis laissez étuver les **légumes** 12 à 14 minutes à couvert à feu moyen vif.



5 ÉCALER L'ŒUF

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**. Écalez l'**œuf** et découpez-le en quarts. Salez et poivrez le plat.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'origine, ce plat indonésien est également préparé à base de haricots petai. Une légumineuse qui porte également le nom de « haricot puant » dans le langage populaire. On la retrouve dans une foule d'autres plats indonésiens (sajoer/sambal). Malheureusement, s'en procurer reste difficile sous nos latitudes.



6 SERVIR

Servez le mijoté et le **riz** sur les assiettes. Accompagnez-le de l'**œuf** et garnissez de **coriandre**.

*CONSEIL

Si vous pouvez facilement vous procurer des haricots petai, ajoutez-les au moment de cuire l'œuf et l'ail. Suivez ensuite les étapes de la recette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Œufs « plein air » (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (branches) 23) *	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sauce soja sucrée* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION PAR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3591 / 619	352 / 84
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	3,9	0,5
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	15,2	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1,7	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 23 | 2017