



# Riz basmati à l'am-choï et au chutney de mangue

Avec un œuf sur le plat et un mélange de noix épicé à l'orientale



## SYNERA TINTO

Pour accompagner un plat mêlant plusieurs saveurs et textures, mieux vaut opter pour un rouge souple et fruité tel que ce tempranillo catalan.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Am-choï \*



Sauce soja



Chutney de mangue \*



Œuf plein air \*



Mélange de noix épicé à l'orientale

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

La cuisine indienne se caractérise par des saveurs prononcées. Le chutney en est un bon exemple : il s'agit d'une réduction à base de fruits, d'oignon, de vinaigre, de sucre, d'herbes et d'épices. En l'occurrence, c'est du chutney de mangue qui accompagne ce plat : l'un de nos préférés !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de riz basmati à l'am-choï et au chutney de mangue : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, portez 250 ml d'eau à ébullition pour le **riz basmati**. Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 PRÉPARER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Retirez l'extrémité de la tige de l'**am-choï**, puis détaillez-le. Dans un bol, mélangez la **sauce soja** ainsi que la moitié de l'huile de tournesol et du **chutney de mangue** jusqu'à obtenir une sauce.



### 3 FAIRE REVENIR L'AM-CHOÏ

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu doux. Ajoutez l'**am-choï** et remuez 3 à 5 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à évaporation de la majeure partie de l'eau.



### 4 AJOUTER LE RIZ ET LA SAUCE

Ajoutez le **riz** à l'**am-choï** et poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant. Ajoutez ensuite la sauce et remuez encore 2 minutes.



### 5 CUIRE L'ŒUF SUR LE PLAT

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire un **œuf** sur le plat par personne.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Disposez l'**œuf** sur le plat et le reste de **chutney de mangue** par-dessus, puis garnissez avec le **mélange de noix**.

#### ★ CONSEIL

Le chutney de mangue est très sucré. Si cela n'est pas à votre goût, réduisez la quantité indiquée.

#### ★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 ou 70 g de riz par personne et réduisez quelque peu les quantités de chutney de mangue.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Am-choï (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de noix épicé à l'orientale (g) 5) 8) 9) 10) 12) 25)	20	40	60	80	100	120
Huile de tournesol* (cs)	1	2	2	3	3	4
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3234 / 773	517 / 124
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	6,6	1,1
Glucides (g)	101	16
Dont sucres (g)	26,0	4,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,6	0,1

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 9) Céleri

10) Moutarde 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 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 29 | 2017

