



Riz sauté croquant et œuf sur le plat

Avec des légumes au wok et des noix de cajou



SYNERA TINTO

Le Synera est un vin rouge catalan souple et fruité produit à partir de tempranillo. Il se marie très bien avec ce plat de riz sans être trop lourd.



Riz cargo



Graines de sésame



Noix de cajou salées



Carotte *



Haricots verts *



Ail



Gingembre frais



Oignons jeunes *



Œuf plein air *



Sauce soja

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Vous allez parsemer ce riz sauté végétarien d'une quantité royale de noix de cajou : en plus d'apporter une délicieuse touche de croquant, elles contiennent des protéines et des lipides bons pour la santé. La sauce soja, les graines de sésame et le gingembre, quant à eux, confèrent au plat ses saveurs asiatiques.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 woks ou sauteuses et poêle.

Recette de **riz sauté croquant et œuf sur le plat** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 GRILLER LES GRAINES DE SÉSAME

Pendant ce temps, faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de sésame** à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez dans un autre récipient. Concassez les **noix de cajou**.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Détaillez le **carotte** en petits morceaux. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le même wok à feu moyen-vif et faites-y cuire la **carotte** en remuant pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson en remuant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore un peu croquants. N'hésitez pas à dorer les légumes quelque peu : leur goût n'en sera que plus intense. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire un **œuf** sur le plat par personne.



5 CUIRE LE RIZ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre wok à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **riz** au wok et poursuivez la cuisson en remuant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit croquant et légèrement doré. Ajoutez les **légumes** sautés, la moitié de la **sauce soja** et la partie blanche des **oignons jeunes**, puis remuez 1 minute de plus (voir conseil). Goûtez et ajoutez éventuellement plus de **sauce soja** si vous le souhaitez.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans les bols. Disposez l'**œuf au plat** par-dessus et garnissez avec les **noix de cajou**, les **graines de sésame** et la partie verte des **oignons jeunes**.

★ CONSEIL

Si certaines personnes à table n'apprécient pas les oignons crus, servez les oignons jeunes à part.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame (g) ^{11) 19) 22)}	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou salées (g) ^{5) 8) 22) 25)}	20	40	60	80	100	120
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Œuf plein air (pc) f 3)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	557 / 133
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	7,3	1,2
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 11) Sésame
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 30 | 2017

