



WINE BOX

Lavila blanc
Voici un plat qui appelle typiquement un blanc frais présentant un beau profil aromatique !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

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

Riz sauté épicé avec un œuf au plat

Aux noix de cajou et aux achards

Couramment utilisés dans la cuisine indonésienne, indienne et malaisienne, les achards ont une saveur acidulée. On peut également rencontrer l'orthographe indonésienne moderne « acar ». Les achards de cette recette contiennent du chou blanc, des cornichons, de l'oignon, de la carotte et du poivron.

conserver au réfrigérateur

25-30 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

sans lactose

sans gluten



Chou chinois



Coriandre



Œuf «élevé au sol»



Achards de légumes



Riz au pandan



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre



Piment rouge



Tomate



Épices pour curry



Noix de cajou

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou chinois (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Noix de cajou non salées (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Coriandre (branches) 23)	3	5	7	9	11	13
Œuf « élevé au sol » (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Achards de légumes (g) 10) 23)	35	70	105	140	175	210
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

3) Œufs 8) Noix
10) Moutarde
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2895 / 692	29	5,3	84	9,4	9	19	2,5
100 g **	424 / 101	4	0,8	12	1,4	1	3	0,4

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 À couvert, faites cuire le riz 12 minutes dans 175 ml d'eau par personne. Ensuite, égrainez-le et réservez à couvert.



2 Pendant ce temps, émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le finement. Pelez le gingembre, ôtez les graines du piment et émincez les deux condiments. Taillez le chou chinois en fines lanières et détaillez la tomate.



3 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment 3 minutes à feu doux. Ajoutez le chou chinois et les épices pour curry, puis faites sauter 5 minutes à feu vif. Ajoutez la tomate et remuez encore 3 minutes.

4 Hachez finement les noix de cajou et la coriandre. Ajoutez le riz et la majeure partie des noix de cajou au wok, salez et poivrez, puis faites sauter 5 minutes à feu vif. Ajoutez la moitié de la coriandre lors des 30 dernières secondes.

5 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire un œuf au plat par personne. Salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de noix de cajou et de coriandre. Accompagnez de l'œuf au plat et des achards.



Conseil ! Pour sauter le riz encore davantage, ajoutez de l'huile au wok avant d'y verser le riz, puis faites-le cuire 10 minutes à feu moyen-vif avec les légumes.