



Salade de riz orientale au poivron

Avec de la mangue, un mélange de noix épicées et un œuf au plat



MASAN ROUGE

.....
Pour accompagner cette salade de riz orientale, nous optons pour ce rouge composé de merlot et de grenache, aux arômes relevés.



Œuf « élevé au sol » ✨



Concombre ✨



Riz basmati



Citron vert



Poivron jaune



Mangue



Mélange de noix orientales épicées



Sauce soja

 Total : 25-30 min.

 Original

 Facile

 Végétarien

 À manger dans les 5 jours

 Sans lactose

Aujourd'hui, vous allez préparer une salade tiède composée de légumes croquants, d'un œuf au plat ainsi que de cacahuètes et de noix de cajou épicées. La vinaigrette, pleine de saveurs, contient notamment du citron vert et du sambal pour plus de piquant – si vous appréciez, rien ne vous empêche d'en ajouter.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, bol, saladier et poêle.

Recette de **salade de riz orientale au poivron** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition avec une pincée de sel et faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez au besoin. Égrainez à la fourchette et laissez évaporer sans couvercle.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, lavez bien le **citron vert**, râpez l'écorce et pressez-en le jus. Dans un bol, préparez une vinaigrette avec la moitié de l'huile de tournesol, ½ cs de **jus de citron vert**, ½ cc de **zeste** par personne, le miel et le sambal.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Taillez le **concombre** en fines rondelles et détaillez le **poivron**. Coupez également la **mangue** en petits morceaux. Concassez le **mélange de noix**. Mélangez le **concombre**, le **poivron** jaune, la **mangue** et la majeure partie du **mélange de noix** dans un saladier.



4 ASSAISONNER

Ajoutez le **riz** et la vinaigrette au saladier. Assaisonnez la **salade** en ajoutant du **jus de citron vert** ainsi que du poivre et éventuellement du sel.



5 CUIRE L'ŒUF

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire un **œuf** au plat. Ajoutez la **sauce soja** à mi-cuisson.



6 SERVIR

Servez le riz sur les assiettes, garnissez avec le reste du **mélange de noix** et accompagnez de l'œuf au plat à la sauce soja.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez préparer une sauce sucrée et piquante à base de mangue et de piment rouge. Il suffit de mixer 1/2 mangue et 1/4 de piment rouge.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mangue (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de noix orientales épicées (g) 5) 8) 10) 12)	25	50	75	100	125	150
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Huile de tournesol* (cs)	2	2	3	3	4	4
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 / 685	513 / 123
Lipides (g)	28	5
Dont saturés (g)	5,1	0,9
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	13,7	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 10) Moutarde 12) Sulfites

SAUCE SOJA

INGRÉDIENTS

sauce SOJA (eau, fèves de **SOJA**, **BLÉ**), sel

Valeurs nutritionnelles par 100 g 319 kJ / 76 kcal | 0 g lipides, dont 0 g saturés | 5 g protéines | 7,6 g glucides, dont sucres 1,5 g | 6,7 g protéines | 13,5 g sel

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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 15 | 2017

HelloFRESH