



SAUTÉ INDONÉSIEN AUX HARICOTS PLATS

Avec des œufs piquants et une salade de concombre



VARAS ROUGE

Vin intense et complexe aux arômes de cerises et de framboises, le Varas Rouge convient parfaitement à ce plat exotique.



Œuf plein air *



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Haricots plats *



Concombre *



Cacahuètes
caramélisées
piquantes



Curry



Nouilles soba



Beurre de cacahuète



Sauce soja



Total : 40-45 min.



Sans lactose



Facile



À manger dans
les 5 jours

Les œufs durs sont marinés dans une sauce piquante à base de sambal, une préparation originaire d'Indonésie, où on l'appelle sambal telur. Et en reposant un peu, ils prennent encore plus le goût des épices, tandis que les cacahuètes leur ajoutent du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle, 2 bols, casserole avec couvercle, film alimentaire et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **sauté indonésien aux haricots plats** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la petite casserole avec couvercle et faites-y cuire les **œufs** 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et égalez-les. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre**, épépinez le **piment rouge** et émincez les deux.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Équeutez les **haricots**, puis hachez-les finement en oblique pour faire des morceaux de ½ cm. Taillez le **concombre** en demi-rondelles. Hachez finement ¼ des **cacahuètes caramélisées**. Dans un bol, mélangez le **curry**, le sambal, les **cacahuètes** hachées et 1 cs d'eau par personne.



3 MÉLANGER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, ajoutez les **œufs** au bol contenant le mélange à base de sambal, puis mélangez délicatement. Recouvrez le bol de film alimentaire et réservez. Mélangez le miel et le vinaigre balsamique blanc dans l'autre bol. Ajoutez le **concombre**, puis salez et poivrez. Réservez.



4 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Dans la casserole, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **piment** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert.



5 MÉLANGER LES NOUILLES

Mélangez les **nouilles**, les **haricots**, le **beurre de cacahuètes**, la **sauce soja**, la sauce soja sucrée et 2 cs d'eau par personne. Augmentez le feu sur vif, puis faites sauter 2 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** sur les assiettes. Parsemez du reste de **cacahuètes caramélisées** et accompagnez des **œufs au sambal** ainsi que de la **salade de concombre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots plats (g) *	150	300	450	600	750	900
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) 5) 8) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Nouilles soba (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Beurre de cacahuètes (pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sambal* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2¼	3	3¾	4½
Sauce soja sucrée* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3722 / 782	514 / 123
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	15,3	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	4,5	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 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.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 48 | 2017