



# Soto indonésien, œuf dur et mange-tout

Avec des vermicelles de riz



## GINGEMBRE

Vous aimez le gingembre ? Coupez-le en tranches et faites-le infuser dans votre thé.



Oignon rouge



Gingembre



Piment rouge



Œuf élevé au sol ✨



Vermicelles de riz



Mélange de légumes orientaux ✨



Sauce soja



Mange-tout ✨

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Végétarien

À manger dans les 3 jours

Cette soupe ne se sert pas comme les autres : remplissez les bols avec les légumes, puis versez le bouillon par-dessus. Ensuite, chacun peut y ajouter des mange-tout, un œuf et de l'oignon à sa guise. Conseil : pour encore plus de saveur, ajoutez un peu de sambal.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et bol.

Recette de **soto indonésien, œuf dur et mange-tout** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES INGRÉDIENTS

Préparez le bouillon dans la casserole. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles, pelez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



### 2 CUIRE L'ŒUF

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur de l'**œuf** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites-le cuire 6 à 8 minutes. Écalez-le et coupez-le par le milieu.



### 3 CUIRE LES VERMICELLES

Cassez les **vermicelles de riz** et, à couvert, faites-les cuire dans la casserole contenant le bouillon 4 minutes à feu moyen-doux. Réservez le bouillon et les vermicelles séparément.

#### ★ CONSEIL

Attention, les vermicelles de riz sont attachées avec de la ficelle blanche : pensez à l'enlever !



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire l'**oignon rouge**, le **gingembre** et le **piment rouge** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Réservez dans un bol. Remettez le wok sur le feu, ajoutez le **mélange de légumes orientaux** et la **sauce soja**, puis poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE AU WOK

Disposez le **mélange de légumes orientaux** dans les bols à soupe. Dans le même wok, faites cuire les **mange-tout** 3 minutes à feu vif. Réchauffez le bouillon.

#### ★ CONSEIL

Si vous avez le temps, retirez la fibre située le long du bord des mange-tout. Mais vous pouvez aussi la manger.



### 6 SERVIR

Dans les bols, versez le bouillon sur le **mélange de légumes orientaux** et servez les autres ingrédients à table. Chacun peut alors garnir la soupe avec de l'**œuf**, des **oignons rouges**, des **mange-tout**, des **vermicelles de riz** et du sambal.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Vermicelles de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de légumes orientaux (g) 23) *	175	350	525	700	875	1050
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Mange-tout (g) *	125	250	375	500	625	750
Bouillon de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1916 / 458	196 / 47
Lipides total (g)	15	2
Dont saturés (g)	3,7	0,4
Glucides (g)	60	6
Dont sucres (g)	7,1	0,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	7,4	0,8

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja

Peut contenir des traces de : -

#### 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 16 | 2017

