



Légumes asiatiques sautés agrémentés de noix de cajou servis avec du riz et un œuf au plat

FAMILIALE 40 min. • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



Riz cargo



Graines de sésame



Carotte



Poivron rouge



Gousse d'ail



Gingembre frais



Oignon nouveau



Citron vert



Œuf de poule élevée en plein air



Pâte pour wok



Sauce soja



Noix de cajou

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, râpe, sauteuse, poêle, râpe, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Graines de sésame (g 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Carotte* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Pâte pour wok (pc) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1615 / 386	315 / 75
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	28	5
Dont sucres (g)	16,4	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Fruits à coque 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau à ébullition par personne dans une casserole avec couvercle. Faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le si nécessaire, puis laissez-le refroidir en suivant le conseil fourni voir CONSEIL).

CONSEIL : Une fois cuit, disposez le riz sur une planche à découper ou une assiette pour que les grains refroidissent bien et qu'ils ne collent pas les uns aux autres (le riz serait alors moins croquant).



4. Cuire l'œuf

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Épluchez le **gingembre** ou râpez-le. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles, séparez la partie blanche et de la verte et conservez-les séparément. Taillez le **citron vert** en quartiers et réservez-les. Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle et faites cuire 1 **œuf** au plat par personne.



2. Faire dorer le sésame

Faites chauffer une sauteuse à feu vif et dorer les **graines de sésame**, à sec. Retirez-les et réservez-les.



5. Cuire le riz

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même sauteuse. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, faites cuire 1 minute. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 2 à 3 minutes avec. Ne le remuez pas trop souvent pour qu'il puisse bien cuire. Ajoutez les légumes sautés, la **pâte pour wok**, la moitié de la **sauce soja** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** et faites cuire 1 minute. Goûtez et ajoutez éventuellement plus de **sauce soja** si vous le souhaitez.



3. Cuire les légumes

Découpez les **carottes** en petits dés. Épépinez le **poivron** et coupez-le en lamelles. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et faites-y sauter les **carottes** 15 minutes. Ajoutez le **poivron** au bout de 5 minutes (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Retirez du feu et réservez. Ce n'est pas grave si les légumes refroidissent.

CONSEIL : Les légumes sont parfois plus dorés à certains endroits ? Parfait ! C'est ce qui leur donne justement beaucoup de goût.



6. Servir

Servez le **riz** dans les bols. Servez avec l'**œuf** au plat et garnissez de **noix de cajou**, de **graines de sésame**, de quartiers de **citron vert** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**.

Bon appétit !