



RIZ ET CURRY AUX ÉPINARDS ET AUX PATATES DOUCES

Servis avec un œuf au plat et garnis de coriandre fraîche



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Patate douce



Lait de coco



Curry en poudre



Coriandre fraîche *



Œuf de poule élevée en plein air *



Épinards *



Yaourt *

Total : 30 min.

Calorie-focus

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Le curry peut se décliner à l'infini ! Il tire son nom de l'épice qui est l'ingrédient clé de ce plat. Aujourd'hui, vous allez préparer une variante à base de patates douces, de lait de coco onctueux, d'épinards fondants et de yaourt frais. Le lait de coco est fabriqué à partir de la chair blanche râpée de la noix de coco et est souvent utilisé dans les currys pour contre-balancer les saveurs épicées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de riz et curry aux épinards et aux patates douces : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le si besoin et réservez-le sans couvercle.



2 DÉCOURPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou émincez-le). Épipinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm. Secouez bien le **lait de coco**.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les **patates douces** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



4 PRÉPARER LE CURRY

Ajoutez ensuite le **lait de coco** ainsi que 25 ml d'eau par personne et émiettez ¼ de bouillon cube par personne au-dessus de la casserole. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.



5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Lorsque les **patates douces** sont presque cuites, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne. Vous pouvez faire cuire plusieurs **œufs** dans la même poêle simultanément. Salez et poivrez. Pendant ce temps, déchirez les **épinards** au-dessus de la sauteuse contenant **patates douces**, puis laissez-les réduire.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez le **curry** et l'**œuf** par-dessus. Garnissez avec le **yaourt** et la **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	45	85	130	170	215	255
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26	75	150	200	250	350	400
Curry en poudre (cc) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2730 / 653	478 / 114
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	17,7	3,1
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	11,0	1,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 23) Céleri 26) Sulfites

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



CONSEIL : Si vous n'aimez pas le piquant, ajoutez alors le piment rouge selon votre goût.