



Riz sauté aux légumes et œuf au plat

Garni de noix de cajou croquantes



Riz cargo



Graines de sésame



Noix de cajou salées



Carotte *



Haricots verts *



Gousse d'ail



Gingembre frais



Oignons nouveaux *



Citron vert



Œuf de poule élevée en plein air *



Sauce soja

Total : 35-40 min.

Sans lactose

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Au menu d'aujourd'hui : du riz sauté aux légumes et des noix de cajou. En plus d'apporter du croquant au plat, les noix de cajou sont riches en protéines. Pour cette recette, vous allez préparer une délicieuse sauce asiatique avec des condiments tels que ; la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame. Un bon repas plein de saveurs exotiques, prêt en un rien de temps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse et poêle.

Recette de **riz sauté aux légumes et œuf au plat** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle ★.

★ **CONSEIL** : Après l'avoir cuit à l'eau, étalez le riz sur une planche à découper ou une assiette pour que les grains sèchent bien : sinon, ils colleront lors de la cuisson à la poêle.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, émincez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le (ou râpez-le). Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Taillez le **citron vert** en quartiers et réservez-les. Chauffez l'huile de tournesol dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne.



2 PRÉPARER LES NOIX

Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **graines de sésame** à sec. Réservez-les hors de la poêle. Concassez les **noix de cajou**.

★★ **CONSEIL** : N'hésitez pas à légèrement brûler les légumes : leur saveur n'en sera que plus intense.



5 CUIRE LE RIZ

Chauffez le reste d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, puis faites cuire 1 minute. Versez le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour qu'il attache bien. Ajoutez les légumes sautés, la moitié de la **sauce soja** et le blanc des **oignons nouveaux**, puis remuez 1 minute de plus. Goûtez et ajoutez éventuellement plus de **sauce soja** si vous le souhaitez.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Détaillez la **carotte**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Dans la même sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif, puis faites sauter les **carottes** et les **haricots** 15 minutes ou jusqu'à ce que ces derniers soient al dente ★★. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle. Ce n'est pas grave si les légumes refroidissent.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans les bols. Disposez l'**œuf au plat** par-dessus et garnissez avec les **noix de cajou**, les **graines de sésame** et le vert des **oignons nouveaux**. Arrosez de **jus de citron vert** à votre guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3492 / 835	730 / 175
Lipides total (g)	41	9
Dont saturés (g)	7,2	1,5
Glucides (g)	87	18
Dont sucres (g)	7,9	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja 8) Fruits à coque

11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).