



WINEBOX

Ramón Roqueta blanco

Ce vin est produit à partir de deux cépages. Le chardonnay se marie bien à la noix de coco, tandis que le macabeo s'associe à la fraîcheur des épinards.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 41
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Riz jaune au curry d'épinards, à la tomate et aux noix de cajou

Assaisonnez de curcuma et de gingembre frais

Vous garnirez ce curry de noix de cajou, très présentes dans la cuisine thaïlandaise. Ces noix sont la graine de l'anacardier, un arbre qui pousse bien en Thaïlande. Garnissez le curry de ces noix pour rendre votre plat délicieusement croquant. Le lait de coco et la noix de coco râpée confèrent quant à eux un goût onctueux à votre préparation.

conserver au réfrigérateur



20 à 25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



sans lactose



sans gluten



Épinards



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Tomate



Riz au pandan



Curcuma



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry (épice)



Lait de coco

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Tomate	1	2	3	4	5	6
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Curry (épice) [cc]	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Épinards (g) 23)	150	300	400	500	600	700
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1 050
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1	1½	1½
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

8) Noix

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes,

22) (autres) noix et

23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 699 kcal | 18 g protéines | 82 g glucides | 32 g lipides dont 14 g saturés | 8 g fibres



1 Préparez le bouillon. Coupez l'oignon finement et émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et coupez-le finement. Coupez la tomate en dés.



2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole avec couvercle et faites revenir l'oignon et le gingembre à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le riz et le curcuma et faites cuire pendant 1 minute en mélangeant. Ajoutez ensuite le bouillon et laissez mijoter le riz à couvert pendant 10 à 12 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau si le riz devient trop sec. Laissez ensuite refroidir sans couvercle.



3 Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et faites griller les noix de cajou sans huile jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Après 1 minute, ajoutez-y la noix de coco râpée. Ensuite, sortez le tout de la poêle et réservez.

4 Laissez refroidir le wok ou la sauteuse pendant 2 minutes. Ensuite, faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites revenir l'ail à feu doux pendant 1 minute. Ajoutez la tomate et le curry, puis faites cuire pendant 4 minutes en mélangeant. Ajoutez le lait de coco, assaisonnez de poivre et de sel, puis portez à ébullition.

5 Déchirez les épinards au-dessus du wok ou de la sauteuse, laissez réduire en mélangeant, puis réchauffez encore pendant 1 à 2 minutes.

6 Servez le riz et les épinards sur les assiettes et garnissez des noix de cajou et de la noix de coco râpée.



Conseil ! Le lait de coco est susceptible de former des grumeaux. Cela ne veut pas dire qu'il est périmé. Ces grumeaux sont en fait les graisses présentes dans le lait de coco. Elles enrichissent le goût du lait.