



# RIZ JAUNE ET CURRY D'ÉPINARDS À LA NOIX DE COCO

Avec des tomates, des noix de cajou et un œuf au plat



## MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Curcuma moulu



Riz au pandan



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry



Lait de coco



Œuf de poule élevée en plein air \*



Épinards \*

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Si les noix de cajou sont originaires des Caraïbes, on les trouve désormais dans toutes sortes de plats de la cuisine du monde. Le curcuma est un ingrédient essentiel de la cuisine indienne, qui donne au curry sa saveur et sa couleur caractéristiques. C'est en fait la racine de la plante qu'on utilise, et sachiez-vous que l'on peut aussi en faire une infusion ? Pour plus de détails, allez faire un tour sur notre blog.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de riz jaune et curry d'épinards à la noix de coco : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**.



### 2 PRÉPARER LE RIZ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez le **curcuma** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **riz** et le bouillon, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz boit trop vite. Ensuite, réservez sans couvercle.



### 3 GRILLER LES GARNITURES

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites griller les **noix de cajou** à sec. Ajoutez la **noix de coco râpée** après 1 minute. Réservez les deux hors de la poêle.



### 4 PRÉPARER LE CURRY

Laissez refroidir le wok 2 minutes (pour éviter que l'huile de tournesol ne brûle directement). Faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **curry** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et touillez 4 minutes. Ajoutez le **lait de coco**, salez et poivrez, puis portez à ébullition ★.



### 5 CUIRE ET LAISSER RÉDUIRE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne. Déchirez les **épinards** au-dessus du wok, laissez réduire en remuant, puis faites mijoter 1 à 2 minutes.

★ **CONSEIL** : Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Ils correspondent aux parties grasses du lait et apportent du goût à l'ensemble. Pour les dissoudre, secouez le paquet.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** et les **épinards** sur les assiettes et disposez l'**œuf au plat** par-dessus. Garnissez avec les **noix de cajou** et la **noix de coco râpée**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de cajou (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3544 / 847	520 / 124
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	16,6	2,4
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	7,1	1,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,7	0,4

### ALLERGÈNES

3) Œufs 5) Cacahuètes 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfites

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be  
 www.hellofresh.lu

SEMAINE 17 | 2018

