



WINE BOX

Quinta da Espiga blanco

Un plat épicé s'accompagne d'un vin lui aussi riche en arômes. Un accord parfait !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 45
2016



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

Curry indien au haché de seitan et à la coriandre fraîche

Servi avec des légumes et du riz cargo : un régal

Vous allez préparer ce curry indien avec du haché de seitan. Il s'agit d'un produit végétarien riche en protéines que l'on appelle également « viande de blé ». Une fois cuit, vous allez le mélanger aux autres légumes, aux épices et au lait de coco pour en faire un curry complet.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



sans lactose



Carottes



Choux-fleurs



Haché de seitan



Coriandre fraîche



Gingembre frais



Riz cargo



Sauce soja



Épices pour curry



Lait de coco

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Choux-fleurs	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Haché de seitan (paquet) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour curry (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait de coco (ml)	75	150	250	350	400	500
Coriandre fraîche (branches) 23)	3	5	8	10	15	18
Vinaigre de vin blanc (cs)*	2	4	6	8	10	12
Miel (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 6) Soja
Peut contenir des traces de **23) céleri**.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, casserole, wok ou sauteuse avec couvercle, éplucheur ou râpe à fromage

Valeurs nutritionnelles 725 kcal | 38 g protéines | 92 g glucides | 19 g lipides dont 12 g saturés | 12 g fibres



1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 À l'aide d'un éplucheur ou d'une râpe à fromage, faites de fines tranches avec la moitié des carottes et découpez le reste en morceaux. Faites chauffer le vinaigre de vin blanc et le miel dans une casserole, puis ajoutez les tranches de carottes et remuez 4 à 5 minutes. Ensuite, réservez.

3 Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Découpez les bouquets de chou-fleur en fleurettes et les tiges en petits morceaux.

4 Faites cuire le riz à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.

5 Entre-temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le gingembre, la sauce soja et le haché de seitan à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le chou-fleur, les morceaux de carotte et le curry, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif.

6 Ajoutez ensuite le lait de coco et 25 ml d'eau par personne au wok, puis laissez mijoter 15 à 20 minutes à couvert. Si la préparation est trop sèche, ajoutez de l'eau. Salez et poivrez.

7 Égouttez les tranches de carotte et hachez la coriandre finement. Servez le riz et le curry sur les assiettes. Disposez les lamelles de carotte par-dessus et garnissez de coriandre.



Le saviez-vous ? Le seitan se digère facilement et regorge de protéines végétales.