

Hello
FRESH

WINE BOX

Masan rosé

Un plat exotique développant une vaste palette de saveurs et une touche de sucré. Un rosé Masan offre donc un parfait contrepiéd.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 50
2016

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

Sauté indonésien aux haricots, cacahuètes caramélisées et sambal

Salade de concomre, nouilles et œufs

Le sambal telur est un condiment de la cuisine indonésienne. Toute la spécificité de ce plat réside dans ses œufs durs marinés dans une sauce piquante à base de sambal : en les emballant dans du film, ils prennent encore plus le goût des épices. Et les cacahuètes ajoutent du croquant à l'ensemble.

 conserver au réfrigérateur



30-35 min



beaucoup
d'opérations



à manger
dans les 5
jours



végétarien



piquant



Œufs « plein air »



Haricots plats



Concombre



Gingembre frais



Piment rouge



Cacahuètes
caramélisées piquantes



Épices pour curry



Gousse d'ail



Nouilles



Beurre de cacahuète



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œufs plein air (pc) 3	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots plats (g)	150	300	450	600	750	900
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) 5 22	15	30	45	60	75	90
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nouilles (g) 1	75	150	225	300	375	450
Beurre de cacahuète (pot) 5 21 22	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1 6 19	10	20	30	40	50	60
Sambal (cc)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Sauce soja sucrée (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
5) Cacahuètes **6)** Soja
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
21) lait/lactose et
22) noix.

Ustensiles

Casserole, 3 bols, film alimentaire, poêle avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 761 kcal | 31 g protéines | 79 g glucides | 32 g lipides dont 7 g saturés | 9 g fibres



1 Portez à ébullition l'eau d'une casserole contenant les œufs et faites-les cuire pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et égalez-les.

2 Entre-temps, écrasez l'ail ou émincez-le finement. Pelez le gingembre, ôtez les graines du piment et émincez-les. Équeutez les haricots, puis hachez-les finement en oblique pour faire des morceaux de ½ cm.

3 Hachez finement ¼ des cacahuètes caramélisées. Dans un bol, mélangez les épices pour curry, le sambal, les cacahuètes hachées et 1 cc d'eau par personne. Pour chaque œuf, déroulez un morceau de film alimentaire de 20 x 20 cm et étalez le mélange au sambal sur environ 7 x 7 cm. Placez l'œuf au milieu et repliez le film afin qu'il soit entièrement recouvert. Serrez bien les extrémités. Répétez l'opération pour les autres œufs, puis réservez-les jusqu'au moment de servir.

4 Découpez le concombre en demi-rondelles. Dans un bol, mélangez les cacahuètes caramélisées, le vinaigre balsamique blanc et ½ du piment. Ajoutez le concombre, puis salez et poivrez. Réservez la salade de concombre au réfrigérateur.

5 Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole avec couvercle. Faites-les cuire à couvert pendant 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.

6 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites cuire l'ail, le gingembre et le reste de piment à feu moyen 2 minutes en remuant. Ajoutez les haricots et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert.

7 Entre-temps, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, la sauce soja sucrée et 2 cs d'eau par personne dans un bol. Ajoutez les nouilles et la sauce à la cacahuète aux haricots, augmentez le feu et remuez pendant 2 minutes. Servez les nouilles sur les assiettes. Parsemez du reste de cacahuètes caramélisées et accompagnez des œufs coupés en quarts et de la salade au concombre.

Conseil ! Lorsqu'il fait chaud, ce plat peut aussi être dégusté en salade tiède. Ajoutez-y alors un peu plus de roquette.

