



WINEBOX

Sedosa Bianco
Les plats orientaux ont souvent un goût intense et doivent être accompagnés d'un vin fruité qui laisse un goût sucré dans l'arrière-bouche. Ce Sedosa convient donc très bien.



SEMAINE 38
2016

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

Nasi épilé aux légumes, au poulet et à l'œuf

Avec du riz de chou-fleur fait maison

Pour préparer ce plat, découpez le chou-fleur jusqu'à obtenir des miettes ; nous appelons cela du riz de chou-fleur. Ce riz donne à votre préparation un goût délicieux et lui confère une structure plus légère qu'en utilisant du riz classique. Pratique si vous n'aimez pas trop les légumes.

conserver au frigo

30 à 35 min

facile

à manger dans les 5

plaît aux enfants

sans gluten



Chou-fleur



Morceaux de cuisse de poulet



Carotte (coupée)



Œuf plein air



Cresson (Daikon Cress)



Riz cargo



Gousse d'ail



Gingembre frais



Cumin



Curry (épice)



Sauce au poisson

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Chou-fleur (g)	150	300	450	600	750	900
Morceaux de cuisse de poulet (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte (coupée) (g) 23)	75	150	225	300	375	450
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Curry (épice) (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce au poisson (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Oeuf plein air 3)	1	2	3	4	5	6
Cresson (Daikon Cress) [cs]	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1 050
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

3) Œufs **4)** Poisson **9)**

Céleri

12) Sulfites

Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou poêle, poêle à frire

Valeurs nutritionnelles 722 kcal | 37 g protéines | 81 g glucides | 26 g lipides dont 10 g saturés | 8 g fibres



1 Préparez le bouillon dans une casserole avec couvercle pour le riz. Ajoutez le riz et faites cuire, couvercle fermé, pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez si nécessaire et laissez refroidir sans remettre le couvercle.



2 Entre-temps, émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et coupez-le finement. Émiettez la fleur et coupez le tronc du chou-fleur en morceaux de même taille.



3 Faites fondre le beurre dans un wok ou une poêle et faites cuire le poulet, l'ail et le gingembre pendant 5 minutes à feu moyen en remuant de temps à autre.

4 Ajoutez ensuite la carotte, le cumin et le curry (épice), et faites cuire pendant 3 minutes en mélangeant. Ajoutez le chou-fleur, le riz, la sauce au poisson et la sauce soja sucrée et faites cuire pendant 5 minutes en mélangeant. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.



5 Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à frire. Préparez 1 œuf sur le plat par personne et assaisonnez à souhait à l'aide de sel et de poivre.

6 Servez. Coupez le cresson et utilisez-le pour garnir le plat. Servez le nasi accompagné de son œuf sur le plat.

Conseil ! Vous avez un robot de cuisine ? Hachez le chou-fleur en actionnant brièvement le bouton du batteur à plusieurs reprises. Cette solution est idéale si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes.