



WINE BOX

Sedosa Tinto
Ce plat appelle un rouge tout en douceur du centre de l'Espagne. Cet assemblage de tempranillo et de shiraz fait parfaitement l'affaire.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 47
2016

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

Nasi épicié, chou-fleur cuit au four, œuf mollet

Nous avons prédécoupé les carottes pour vous

C'est la cuisson au four du chou-fleur et du cumin qui rend cette variante de nasi si spéciale. La sauce soja sucrée et les carottes lui apportent une délicieuse douceur. Quant au curry, aux graines de coriandre et à la coriandre fraîche, ils viennent relever le plat pour plus de piquant.

conserver au réfrigérateur



40-45 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants



sans lactose



Choux-fleurs



Œufs « plein air »



Coriandre fraîche



Carottes



Cumin



Riz cargo



Gingembre frais



Cacahuètes



Épices pour curry

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Choux-fleurs	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Œufs plein air 3)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes (g) 5) 22)	20	40	60	80	100	120
Carottes (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Sauce soja sucrée (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

3) Œufs **5)** Cacahuètes
Peut contenir des traces de
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Plaques et papier de cuisson, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 681 kcal | 22 g protéines | 87 g glucides | 25 g lipides dont 4 g saturés | 11 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Découpez les bouquets du chou-fleur en fleurettes et les tiges en morceaux. Disposez les fleurettes sur la plaque recouverte de papier de cuisson. Par-dessus, versez la moitié de l'huile de tournesol et le cumin, puis salez et poivrez. Ensuite, enfournez pendant 18 à 20 minutes.



2 Pour le riz et l'œuf, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole avec couvercle. Ajoutez le riz et laissez cuire 12 à 15 minutes à couvert. Lavez l'œuf, puis ajoutez-le (avec sa coquille) pendant les 4 dernières minutes. Ensuite, égouttez, plongez l'œuf dans l'eau froide et réservez le riz sans couvercle.

3 Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Hachez ou émincez la coriandre et concassez les cacahuètes.



4 Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le gingembre à feu moyen-vif pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite les carottes et le curry, puis faites sauter 3 à 5 minutes à feu vif. Ajoutez le chou-fleur rôti, la moitié de la coriandre fraîche, le riz et la sauce soja, puis faites sauter 5 minutes à feu vif. Remuez régulièrement.

5 Écalez les œufs et coupez-les en quarts. Dressez le nasi sur les assiettes et accompagnez-le des œufs. Garnissez enfin des cacahuètes salées et du reste de coriandre.



Conseil ! Si vous avez un hachoir, hachez le chou-fleur finement en maintenant le bouton enfoncé.

Pour gagner du temps, vous pouvez émietter le chou-fleur et sa tige, puis l'ajouter en même temps que les carottes.