



NASI ASIATIQUE AUX ÉPINARDS

Avec du riz basmati, du chutney de mangue, un œuf au plat et des cacahuètes



LA VIEILLE FERME BLANC

Fondant et aromatique, ce blanc de la vallée du Rhône fait tout à fait le poids face aux saveurs prononcées de ce plat fusion asiatique.



Chutney de mangue ✨



Épinards ✨



Œuf « élevé au sol » ✨



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Sauce soja



Cacahuètes salées

 Total : 25-30 min.

 Veggie

 Facile

 Quick & Easy

 À manger dans les 3 jours

Le chutney trouve son origine en Inde, où les épices et les saveurs relevées sont très appréciées. Il s'agit d'un mélange de fruits confits, d'oignons, de vinaigre, de sucre, d'herbes et d'épices. Le chutney de mangue apporte une belle douceur à ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **nasi asiatique aux épinards** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, portez 250 ml d'eau à ébullition pour le **riz basmati**. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez puis émincez le **piment rouge**.



3 CUIRE AU WOK

Dans le bol, préparez une **sauce** à partir de la **sauce soja**, la moitié de l'huile de tournesol, 1 cs d'eau par personne et la moitié du **chutney de mangue**. Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **épinards**, portez le feu à moyen-vif et remuez 3 minutes jusqu'à ce que la majorité de l'eau se soit évaporée.



4 CUIRE EN TOUILLANT

Ajoutez le **riz** et poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant. À la fin, ajoutez la sauce et remuez encore 2 minutes. Salez et poivrez.



5 CUIRE L'ŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Déposez-y l'œuf au plat et le reste de **chutney de mangue**, puis garnissez de **cacahuètes**.

★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 ou 70 g de riz par personne et réduisez les quantités de cacahuètes et de chutney de mangue.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes salées 5) 22) (g)	20	40	60	80	100	120
Huile de tournesol* (cs)	1	2	2	3	3	3
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2684 / 642	436 / 104
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	9,0	1,5
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	22,4	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
 22) Autres noix et 23) Céleri

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 20 | 2017

