



NASI ÉPICÉ ET RIZ DE CHOU-FLEUR

Avec un œuf au plat et des cacahuètes



CABRIZ TINTO

Ample mais fondant, le Cabriz développe quelques notes d'épices grâce à sa courte maturation en fût de bois : idéal pour accompagner ce nasi plutôt relevé !



Riz cargo



Gousse d'ail



Gingembre frais



Oignons jeunes *



Chou-fleur *



Cacahuètes salées



Carotte prédécoupée *



Graines de cumin moulues



Curry



Citronnelle moulue



Curcuma



Sauce soja



Œuf plein air *

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Pour ce plat, vous allez émincer le chou-fleur en petits grains : c'est ce que l'on appelle le riz de chou-fleur. En plus d'avoir une saveur délicieuse, il allège la texture de l'ensemble lorsqu'il est mélangé au riz cargo. Côté garniture, vous allez préparer un œuf au plat et parsemer le tout de cacahuètes croquantes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de nasi épicé et riz de chou-fleur : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Pour le riz, préparez le bouillon dans la casserole et ajoutez 75 ml d'eau par personne. Versez le **riz cargo** dans le bouillon et laissez mijoter 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez les fleurettes du **chou-fleur** jusqu'à obtenir des miettes et détaillez la tige en morceaux tout aussi fins (voir conseil). Concassez les **cacahuètes salées**.



3 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**ail**, le **gingembre** et le blanc des **oignons jeunes** 4 minutes.



4 CUIRE LE NASI

Ajoutez ensuite les **carottes**, le **cumin**, le **curry**, la **citronnelle** et le **curcuma**, puis remuez 2 minutes. Ajoutez le **chou-fleur**, la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis remuez 2 minutes (voir conseil). Versez le **riz** sur les légumes, mélangez délicatement, poursuivez la cuisson 2 minutes, puis salez et poivrez.

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

La citronnelle peut aussi s'appeler "Verveine des Indes".



5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif. Faites-y cuire un **œuf** au plat par personne, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Si vous avez un robot ménager, hachez le chou-fleur finement en appuyant brièvement sur le bouton plusieurs fois. Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, c'est la solution idéale.



6 SERVIR

Servez le nasi sur les assiettes. Disposez l'**œuf au plat** par-dessus, puis parsemez le tout du vert des **oignons jeunes**. Garnissez avec les **cacahuètes**.

★ CONSEIL

Si vous n'êtes pas très sucré, commencez par ajouter ½ cs de sauce soja sucrée, goûtez et ajoutez-en davantage si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Carotte prédécoupée (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Curry (cc)	1	2	3	4	5	6
Citronnelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
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 | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3335 / 797	515 / 123
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	6,0	0,9
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	17,9	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	5,9	0,9

ALLERGÈNES

Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 38 | 2017

