



# Nasi Goreng avec un œuf au plat

Avec du citron vert, des cacahuètes et de la coriandre



## CURCUMA

À l'instar du gingembre, le curcuma est une racine. S'il vous en reste, vous pouvez en faire une infusion : jetez un œil à notre blog pour la recette.



Riz basmati



Mélange de légumes ✨



Citron vert



Jeunes oignons ✨



Coriandre fraîche ✨



Coriandre moulue



Curcuma



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Sauce soja



Cacahuètes salées

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Envolez-vous pour l'Indonésie où le "nasi goreng" est le plat national ! Dans les grands restaurants ou les petit warungs (commerce), ce plat se savoure partout et même chez vous ! A la fois doux et relevé, il est préparé à base de riz, de divers condiments asiatiques et généralement servi avec un oeuf au plat.



## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, wok et poêle.  
Recette de **nasi goreng avec un œuf au plat** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz.
- Pesez le **riz**. Faites cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok. Ajoutez le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Salez et poivrez, puis remuez bien.



### 3 CUIRE ET ASSAISONNER LES ŒUFS

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire 2 **œufs au plat** par personne. Salez et poivrez.
- Ajoutez le **riz** aux **légumes** et remuez bien.
- Ajoutez la sauce soja sucrée, le sambal et la **sauce soja** à votre guise, puis faites sauter le tout 2 à 3 minutes★.



### 2 DÉCOUPER, HACHER ET CUIRE

- Pendant ce temps, taillez le **citron vert** en quartiers et les **oignons jeunes** en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la **coriandre fraîche**.
- Ajoutez la **coriandre moulue** et le **curcuma** ainsi que la moitié des **oignons jeunes** et de la **coriandre fraîche** au wok, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le **nasi goreng** avec les **œufs au plat**.
- Garnissez avec le **citron vert**, le reste de **coriandre** et d'**oignons jeunes** ainsi que les **cacahuètes**.

★**CONSEIL :** Vous pouvez jouer avec les saveurs et assaisonner le plat de sauces et d'épices à votre guise. Le plat sera ainsi parfaitement adapté à vos préférences !

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Haricots plats, poireau et carotte (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3 *	2	4	6	8	10	12
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même*						
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3059 / 731	542 / 130
Lipides (g)	39	7
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	4,7	0,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,0	0,5

#### ALLERGÈNES

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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !