



Nasi Goreng et œuf au plat

Garni de cacahuètes et de coriandre



Concombre



Riz cargo



Mélange de légumes *



Citron vert



Oignons nouveaux *



Coriandre fraîche *



Coriandre en poudre



Curcuma en poudre



Œuf de poule élevée en plein air *



Sauce soja



Cacahuètes

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Le nasi goreng est une spécialité indonésienne qui signifie littéralement riz (nasi) sauté (goreng). Les ingrédients asiatiques tels que la sauce soja sucrée, le sambal et le citron vert apportent à ce plat une saveur aigre-douce et légèrement piquante. Le riz est généralement servi avec un œuf au plat et de la coriandre fraîche. En accompagnement vous servez une salade de concombre aigre-doux.

BIEN COMMENCER

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



1 CUIRE LE RIZ ET LÉGUMES

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz.
- Coupez le concombre en fines tranches. Dans un bol mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Réservez la **salade** au réfrigérateur.
- Pesez le **riz**. Faites cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES ŒUFS ET FAIRE SAUTER LE RIZ

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



2 COUPER, HACHER ET CUIRE

- 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.
- Coupez le **citron vert** en quartiers et les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Ciselez la **coriandre fraîche**.
- Ajoutez la **coriandre moulue** et le **curcuma** ainsi que la moitié des **oignons nouveaux** 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**. Présentez la **salade de concombre aigre-doux** en accompagnement.
- Garnissez avec le **citron vert**, le reste de la **coriandre** et d'**oignons nouveaux** ainsi que les **cacahuètes**.

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Coriandre en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sauce soja salée (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes (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)	3512 / 840	538 / 129
Lipides (g)	44	7
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	21,1	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,0	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).