



NASI AU CHUTNEY DE MANGUE AVEC UN ŒUF AU PLAT

Avec des épinards et des cacahuètes



LAVILA BLANC

Nous choisissons d'associer le riz basmati à l'indienne avec un Lavila blanc aromatique dont la fraîcheur vient joliment appuyer la saveur des épinards frais.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Cacahuètes salées



Sauce soja



Chutney de mangue *



Épinards *



Œuf plein air *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un « nasi goreng », ce qui signifie riz sauté. Ce plat est consommé dans de nombreux pays et se décline donc en de multiples variantes. Celle-ci est assaisonnée au chutney de mangue, à la sauce soja, au piment rouge et à l'ail.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de nasi au chutney de mangue avec un œuf au plat : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, portez 250 ml d'eau à ébullition pour le **riz**. Faites-le cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes. 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 et émincez le **piment rouge**. Concassez les **cacahuètes salées**.



3 PRÉPARER LA SAUCE

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** (voir conseil). Faites chauffer le reste d'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 environ 3 minutes, jusqu'à ce que la plus grande partie de l'eau se soit évaporée.



4 SAUTER

Ajoutez le **riz** au wok ou à la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes. Ajoutez ensuite 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 à feu moyen-vif.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 ou 70 g de riz basmati par personne et réduisez de moitié les quantités de cacahuètes et de chutney de mangue.



6 SERVIR

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

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas le sucré ou que vous préférez doser les saveurs vous-même, servez le chutney de mangue séparément au lieu de l'intégrer dans la sauce. Mais n'oubliez pas de saler et de poivrer le plat, car le chutney apporte beaucoup de goût.

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	1¼	1½
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	60	120	160	240	280	320
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3590 / 858	554 / 132
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	109	17
Dont sucres (g)	32,3	5,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 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 41 | 2017

