



RENDANG SERVI AVEC DU RIZ ET DU LAIT DE COCO

accompagné d'une salade aigre-douce de concombre et carottes



Gousse d'ail



Piment rouge *



Carotte *



Concombre *



Riz long grain blanc



Lait de coco



Citronnelle moulue



Rendang *

Total pour 2 personnes :
35 min.

Facile

À consommer dans
les 5 jours

Si vous êtes déjà allé en vacances en Indonésie, vous connaissez probablement le rendang. Il s'agit d'un mijoté de viande de bœuf servi traditionnellement à des occasions spéciales, comme un mariage par exemple. Que vous ayez quelque chose à fêter ou non, ce plat est toujours une bonne idée. Dites-nous ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage et saladier.

Recette de rendang servi avec du riz et du lait de coco : c'est parti !



1 COUPER LES AROMATES

Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour le **riz** et ajoutez ¼ du bouillon-cube de bœuf par personne. Écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement.



2 PRÉPARER LA SALADE

Émincez la **carotte** et le **concombre** en lamelles à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage. Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec du vinaigre de vin blanc et du sucre. Mélangez la **carotte**, le **concombre** et la moitié du **piment rouge** à la vinaigrette. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que la vinaigrette imprègne bien les légumes.



3 FAIRE CUIRE LE RIZ

Faites cuire le riz à 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole avec le bouillon. Égouttez si nécessaire et réservez. Mélangez ensuite le riz à 2 cs de lait de coco par personne. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LE RENDANG

Entre temps, faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse avec couvercle. Faites cuire l'**ail**, le reste de **piment rouge** et la citronnelle 1 à 2 minutes.



5 TERMINER LE RENDANG

Ajoutez le **rendang** et presque tout le **lait de coco** (conservez 2 cs de lait de coco par personne pour le **riz** - voir étape 3) à la sauteuse et remuez bien. Baissez le feu au minimum et laissez le tout cuire doucement 10 à 12 minutes à couvert.



6 SERVIR

Répartissez le **riz** dans les assiettes et disposez le **rendang** dessus. Servez la salade aigre-douce de **carottes** et **concombre** à côté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte (g) *	50	100	150	200	250	300
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain blanc (g)	85	170	250	335	420	505
Lait de coco (ml) 26	75	150	225	300	375	450
Citronnelle moulue (tl)	1	2	3	4	5	6
Rendang (g) 7)*	120	240	360	480	600	720

À ajouter vous-même

Bouillon cube de bœuf (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3096 / 740	599 / 143
Lipides (g)	31	6
Dont saturés (g)	19,9	3,9
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	11,5	2,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,3	0,5

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 26) Sulfite

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

