

Hello
FRESH

WINE BOX

Cabriz tinto
Les arômes épicés
de ce plat végétarien
appellent un vin
dense, souple et
légèrement corsé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 06
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur    Une surprise attend les plus belles photos !

Riz cargo aux légumes accompagné d'une omelette

Avec un mélange oriental de noix délicieusement croquant

Voici un plat de riz cargo servi avec des légumes sautés à la sauce soja et au piment rouge. Servez le plat avec une omelette et garnissez l'ensemble avec un mélange oriental de noix de cajou et de cacahuètes croustillantes.

 30-35 min

 facile

 à manger
dans les 5
jours

 végétarien

 piquant

 sans
gluten

 conserver au réfrigérateur



 Pak choi



 Haricots plats
découpés



 Œuf « plein air »



 Riz cargo



 Oignon rouge



 Piment rouge



 Huile de sésame



 Mélange oriental de
noix

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	70	140	210	280	350	420
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak choï (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats découpés (g) 23	100	200	300	400	500	600
Huile de sésame (ml) 11 19	5	10	15	20	25	30
Œuf « plein air » (pc) 3	2	4	6	8	10	12
Mélange de noix oriental (g) 5 8 9 22	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

3) Œufs **5**) Cacahuètes

8) Noix **9**) Céleri

11) Sésame

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes,

22) noix et **23**) céleri.

Ustensiles

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

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2805 / 670	34	7,4	65	8,0	10	21	0,3
100 g **	471 / 112	6	1,2	11	1,3	2	4	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

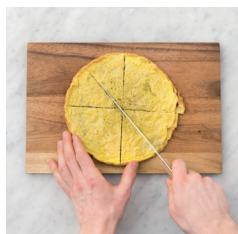


1 Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz cargo 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, découpez l'oignon rouge en demi-rondelles. Épépinez le piment rouge et émincez-le. Retirez l'extrémité de la tige du pak choï, puis détaillez-le.

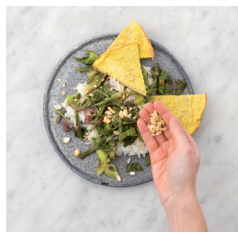
3 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon rouge et le piment 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les haricots, l'huile de sésame, le miel et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 à 11 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le pak choï à mi-cuisson.



4 Dans un bol, battez les œufs à la fourchette, puis salez et poivrez. Faites chauffer le beurre dans la poêle, puis versez-y les œufs. Préparez une omelette pour deux personnes en la faisant cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif et retournez-la à mi-cuisson. Ensuite, découpez-la en parts.

5 Pendant ce temps, concassez les noix.

6 Servez le riz sur les assiettes et accompagnez-le des légumes et des parts d'omelette. Garnissez le tout avec le mélange de noix.



Conseil ! Vous devez utiliser moins de riz que vous n'en recevez afin que le plat contienne le bon nombre de calories pour un repas du soir. Pensez donc à le peser au préalable.