



Riz sauté avec un œuf au plat et des noix de ajou

Avec des légumes sautés et des oignons jeunes



CABRIZ BRANCO

Issu des vignobles du Dão, au Portugal, ce vin est produit à partir de cépages purement locaux. Épicé et très vif, il développe des arômes d'agrumes et de pomme et libère un parfum de fenouil et de fleurs.



Riz complet



Graines de sésame



Noix de cajou salées



Carotte *



Haricots verts *



Gousse d'ail



Gingembre frais



Oignons jeunes *



Œuf plein air *



Sauce soja

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

À manger dans les 5 jours

Sauce soja, gingembre et graines de sésame : trois ingrédients issus de la cuisine orientale qui font de ce riz sauté une explosion de saveurs. Les noix de cajou utilisées pour garnir le plat apportent du croquant, mais sont aussi pleines de protéines et de bonnes graisses.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **riz sauté avec un œuf au plat et des noix de cajou** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 GRILLER LE SÉSAME

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de sésame** à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez. Concassez les **noix de cajou**.



3 DÉCOUPER

Détaillez la **carotte**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



4 CUIRE LES LÉGUMES ET L'ŒUF

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le même wok à feu moyen-vif et faites-y cuire la **carotte** en remuant pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson en remuant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore un peu croquants ★. Réservez. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne.



5 CUIRE LE RIZ

Nettoyez le wok ou la sauteuse avec de l'essuie-tout. Faites-y chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, puis poursuivez la cuisson en remuant 1 minute. Ajoutez le **riz** au wok et poursuivez la cuisson en remuant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit croquant et légèrement doré. Ajoutez les légumes sautés, la moitié de la **sauce soja** et le blanc des **oignons jeunes**, puis remuez 1 minute de plus (voir conseil). Goûtez et ajoutez de la **sauce soja** à votre guise.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans les bols. Disposez l'**œuf au plat** par-dessus et garnissez avec les **noix de cajou**, les **graines de sésame** et le vert des **oignons jeunes**.

★**CONSEIL** N'hésitez pas à dorer les légumes quelque peu : leur goût n'en sera que plus intense. Si des taches brunes apparaissent par-ci par-là, ne vous inquiétez donc pas.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou salées (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Œuf plein air (pc) f 3)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*						Selon le goût

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	557 / 133
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	7,3	1,2
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Noix 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 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.



#HelloFresh
www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 06 | 2018