



Roti aux haricots verts et œuf au curry

Avec des pommes de terre et de la tomate



VARAS ROSÉ

Pour accompagner les plats orientaux, nous conseillons souvent du rosé en raison de son goût fruité, mais aussi de sa puissance. Ce plat du Suriname nous fait pencher pour un vin de ce type pour les mêmes raisons.



Pommes de terre Frieslander



Œuf plein air *



Gousse d'ail



Haricots verts *



Piment rouge



Tomate prune



Graines de cumin moulues



Coriandre moulue



Curcuma



Graines de moutarde



Tortilla

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Pour ce plat, vous allez préparer une sauce relevée à partir de différentes épices, puis y faire mariner les œufs durs et les pommes de terre pour leur donner un goût délicieux. En accompagnement : des haricots verts croquants sautés à l'ail.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette de **roti aux haricots verts et œuf au curry** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés. Épluchez les **pommes de terre** et découpez-les grossièrement. Lavez soigneusement les **œufs**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détaillez la **tomate prune**.



2 CUIRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **pommes de terre** pendant les 7 premières minutes. Ensuite, retirez les **œufs** et plongez-les dans l'eau froide. Ensuite, égouttez les pommes de terre et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir la moitié de l'**ail** 1 minute à feu vif. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes en remuant. Salez et poivrez.



4 AJOUTER LES ÉPICES

Pendant ce temps, préparez le bouillon et écalez les **œufs**. Dans l'autre sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et faites-y revenir le **piment rouge**, le **cumin**, la **coriandre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde** et le reste d'**ail** ainsi qu'une pincée de poivre noir pendant 1 minute. Ajoutez ensuite la **tomate prune** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Versez le bouillon dans la sauteuse contenant les épices et laissez mijoter 5 à 8 minutes. Emballez la **tortilla** dans la feuille d'aluminium et réchauffez-la 3 à 4 minutes au four. Ajoutez les **pommes de terre** et les **œufs** à la sauce dans la sauteuse et mélangez bien pour que les **pommes de terre** en absorbent la majeure partie.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** et les **œufs** avec la sauce et les **haricots verts** sur les assiettes. Accompagnez le tout de la **tortilla**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	250	500	750	1000	1250	1500
Frieslander (g)						
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Graines de moutarde (cc) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (pc) 1) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	100	175	250	325	400	475
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3150 / 839	417 / 100
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	8,2	1,0
Glucides (g)	94	11
Dont sucres (g)	6,6	0,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	1,7	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose

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 36 | 2017



*LE SAVIEZ-VOUS ?

À la base, le roti est un plat indien qui a été importé au Suriname par les hindous.