



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

BOX VIN

Masan rosé

Le rosé se marie parfaitement avec ce plat indonésien. Les arômes de ce Masan ne sont pas envahissants, ce qui permet de sublimer toutes les saveurs du plat.



SEMAINE 32
2016

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

Sauté indonésien aux haricots plats et au sambal telur

Accompagné d'une salade de concombres aigre-douce

Le sambal telur est un condiment de la cuisine indonésienne. Toute la spécificité de ce plat réside dans ses œufs durs marinés dans une sauce piquante à base de sambal : en les emballant dans du film fraîcheur, ils prennent encore plus le goût des épices. Et les cacahuètes ajoutent du croquant à l'ensemble.

conserver au frigo



30-35 min



beaucoup d'opérations



à manger sous 5 jours



piquant



végétarien



Œuf plein air



Haricots plats



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Cacahuètes caramélisées



Épices pour curry



Concombre



Nouilles



Beurre de cacahuète



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œufs plein air 3)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge	¼	½	½	¾	1	1
Haricots plats (g)	150	300	450	600	750	900
Cacahuètes caramélisées (g) 5) 15)	15	30	40	50	60	70
Épices pour curry (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Beurre de cacahuète (pot) 5) 15)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sambal (cc)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Ketjap (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
5) Cacahuètes **6)** Soja
15) Peut contenir des traces de lait/lactose et de noix

Ustensiles

Casserole, 3 bols, film fraîcheur, poêle avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 735 kcal | 34 g protéines | 77 g glucides | 30 g lipides dont 6 g saturés | 6 g fibres



1 Portez à ébullition l'eau d'une casserole contenant les œufs et faites-les cuire pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et égalez-les.



2 Entre-temps, pressez l'ail ou émincez-le finement. Pelez le gingembre, ôtez les graines du piment et émincez-les séparément. Équeutez les haricots, puis hachez-les finement en oblique pour faire des morceaux de ½ cm.

3 Hachez finement ¼ des cacahuètes. Dans un bol, mélangez les épices pour curry, le sambal, les cacahuètes hachées et 1 cc d'eau par personne. Disposez un morceau de film fraîcheur pour chaque œuf et répartissez le mélange au sambal sur une petite surface. Placez l'œuf au milieu et repliez le film afin qu'il soit entièrement recouvert. Serrez bien les extrémités.



4 Découpez le concombre en demi-rondelles. Dans un bol, mélangez les cacahuètes caramélisées, le vinaigre balsamique blanc et ⅓ du piment. Ajoutez le concombre, puis salez et poivrez selon votre goût. Réservez la salade de concombre au réfrigérateur.

5 Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Faites-les cuire à couvert pendant 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide. Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites cuire l'ail, le gingembre et le reste de piment à feu moyen pendant 2 minutes en remuant. Ajoutez les haricots plats et faites cuire 8 minutes à couvert.



6 Entre-temps, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le ketjap et 2 cs d'eau par personne dans un bol. Ajoutez les nouilles et la sauce aux haricots, augmentez le feu et remuez pendant 2 minutes. Dressez les nouilles sur les assiettes. Parsemez du reste de cacahuètes caramélisées et accompagnez des œufs coupés en quarts et de la salade au concombre.