



CURRY D'ÉPINARDS ET DE PATATES DOUCES, ŒUF AU PLAT ET YAOURT

Avec du piment rouge et de la coriandre fraîche



PATATE DOUCE

Officiellement, la patate douce n'est pas une patate mais un légume. Elle contient plus de vitamines et de minéraux, mais aussi de fibres et de glucides que la pomme de terre.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Patate douce



Lait de coco



Curry



Coriandre fraîche *



Œuf de poule élevée en plein air *



Épinards *



Yaourt *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le curry peut se décliner à l'infini ! Il tire son nom de l'épice qui est l'ingrédient clé de ce plat. Aujourd'hui, vous allez préparer une variante à base de patates douces, de lait de coco onctueux, d'épinards fondants et de yaourt. Et garnir le tout d'un œuf au plat et de coriandre fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **curry d'épinards et de patates douces, œuf au plat et yaourt** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez si besoin et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm. Secouez bien le **lait de coco**.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Chauffez l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les **patates douces** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



4 PRÉPARER LE CURRY

Ajoutez ensuite le **lait de coco** ainsi que 25 ml d'eau par personne et émiettez ¼ de bouillon cube par personne au-dessus de la casserole. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.



5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Lorsque les **patates douces** sont presque cuites, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne. Vous pouvez faire cuire plusieurs **œufs** dans la même poêle simultanément. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Pendant ce temps, déchirez les **épinards** et ajoutez-les aux **patates douces**, puis laissez-les réduire.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de coriandre qu'il n'en faut pour ce plat. Si vous aimez cette herbe, n'hésitez pas à en utiliser plus qu'indiqué !



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez le **curry** et l'**œuf** par-dessus. Garnissez avec le **yaourt** et la **coriandre**.

✂ **CONSEIL** : S'il y a des enfants qui n'aiment pas les plats pimentés, laissez chacun ajouter le piment à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26	75	150	200	250	325	400
Curry (cc) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
*À ajouter vous-même						
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	396 / 95
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	18,8	2,8
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	11,7	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !