



RIZ À LA NOIX DE COCO ET LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

Servi avec un œuf au plat et une sauce aux cacahuètes



Riz cargo



Noix de coco râpée



Gousse d'ail



Gingembre frais



Beurre de cacahuètes



Mélange de légumes *



Coriandre en poudre



Sauce soja



Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Œuf de poule élevée en plein air *

Total : 30-35 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 3 jours

Voici un plat pour les vrais fans de cacahuètes. Si vous voulez en savoir plus sur les cacahuètes de votre box, n'hésitez pas à aller sur notre blog: vous en découvrirez plus sur Jan Gotjé, notre fournisseur. La sauce aux cacahuètes de ce plat est très facile à préparer : vous mélangez les ingrédients à froid et vous les ajoutez au plat, à la fin.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de riz à la noix de coco et légumes à l'étuvée : c'est parti !



1 CUIRE ET DÉCOUPER

Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition et faites-y cuire le **riz** et la **noix de coco râpée** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, émincez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, le lait, la sauce soja sucrée ★, le sambal 🍴 et le vinaigre de vin blanc et battez à la fourchette jusqu'à obtenir une sauce épaisse ★★. Réservez la sauce séparément.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez le **mélange de légumes**, l'**ail**, le **gingembre**, la **coriandre en poudre**, la **sauce soja** et 1 cs d'eau par personne. À couvert, faites cuire le tout à feu moyen 8 à 10 minutes ou selon le degré de cuisson souhaité pour les **légumes**. Remuez régulièrement.



4 DÉCOUPER, HACHER ET CUIRE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire deux **œufs au plat** par personne. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre fraîche** et ajoutez-en les tiges au wok. Concassez les **cacahuètes**.



6 SERVIR

Servez le **riz** en déposant les **légumes** par-dessus et garnissez le tout avec les **feuilles de coriandre** et le reste de **cacahuètes**. Déposez les **œufs au plat** sur le tout. Enfin versez la **sauce aux cacahuètes** sur le plat.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, utilisez du miel pour sucrer la sauce aux cacahuètes.

🍴 **CONSEIL** : Si vous avez des enfants (ou des plus grands) qui n'aiment pas le piquant, faites alors attention avec le sambal. Si vous n'en avez pas chez vous, vous pouvez le remplacer par une autre sauce piquante, comme de la harissa.

★★ **CONSEIL** : Au début, la sauce aux cacahuètes est plutôt grumeleuse, mais elle s'épaissit d'elle-même à mesure que vous remuez. Et les grumeaux restants fondront lorsque vous l'ajouterez au plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de coco râpée (g) (19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Coriandre en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (g) *	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Lait (ml)	45	90	135	180	225	270
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal (cc)	½	1	1½	2	2½	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4054 / 969	778 / 186
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	15,5	3,0
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	12,4	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,4	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

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

