



RIZ JAUNE ET CURRY D'ÉPINARDS À LA NOIX DE COCO

Avec des tomates, des noix de cajou et un œuf au plat



LAIT DE COCO

Rapportée en Europe par Marco Polo à la fin du 18ème siècle, il la surnomma la « noix du pharaon ». Il la décrit douce comme le sucre et blanche comme le lait.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate *



Curcuma moulu



Riz au pandan



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry



Lait de coco



Œuf de poule élevée en plein air *



Épinards *

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Envolez-vous pour l'Inde avec ce curry réconfortant. Le curcuma, ingrédient clé de cette recette rapide, apporte de la couleur et de l'exotisme dans votre assiette. Cette épice indienne, connue dans le monde entier, vient d'une racine qui ressemble un peu au gingembre et qu'on réduit en poudre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **riz jaune et curry d'épinards à la noix de coco** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**.



2 PRÉPARER LE RIZ

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez le **curcuma** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **riz** et le bouillon, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz boit trop vite. Réservez sans couvercle.



3 GRILLER LES GARNITURES

Pendant ce temps, chauffez le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et grillez les **noix de cajou** à sec. Ajoutez la **noix de coco râpée** après 1 minute. Réservez les deux hors de la poêle.



4 PRÉPARER LE CURRY

Laissez refroidir le wok 2 minutes (pour éviter que l'huile de tournesol ne brûle directement). Chauffez l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **curry** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et touillez 4 minutes. Ajoutez le **lait de coco**, salez et poivrez, puis portez à ébullition ★.



5 CUIRE ET LAISSER RÉDUIRE

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne. Déchirez les **épinards** au-dessus du wok, laissez réduire en remuant, puis faites mijoter 1 à 2 minutes.

★ **CONSEIL** : Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Ils correspondent aux parties grasses du lait et apportent du goût à l'ensemble. Pour les dissoudre, secouez le paquet.



6 SERVIR

Servez le **riz** et les **épinards** sur les assiettes et disposez l'**œuf au plat** par-dessus. Garnissez avec les **noix de cajou** et la **noix de coco râpée**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de cajou (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
* À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3544 / 847	520 / 124
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	16,6	2,4
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	7,1	1,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

3) Œufs 5) Cacahuètes 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfites

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