



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

Garnis de noix de cajou et accompagnés d'un œuf au plat



Oignon



Gousse d'ail



Tomate ✱



Curcuma en poudre



Riz au jasmin



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry



Lait de coco



Œuf de poule élevée en plein air ✱



Épinards ✱

Total : 20-25 min.

Végé

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Le curcuma est l'un des ingrédients les plus utilisés dans les currys. Dans cette recette, il donnera au riz une belle couleur jaune. Le lait de coco et la râpe rendent le plat crémeux. Vous allez garnir le curry de noix de cajou, qui, à part d'apporter du croquant au plat, sont très bonnes pour la santé !

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

Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2). Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez la **tomate** en dés.



2 PRÉPARER LE RIZ

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen et faites-y 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 s'assèche trop vite. Réservez sans couvercle.



3 GRILLER LES GARNITURES

Pendant ce temps, chauffez le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer 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 le curry à ébullition ★.



5 CUIRE LE CURRY

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**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** : La noix de cajou a été découverte au XVI^e siècle sur les côtes du Brésil par les explorateurs portugais. Ils ont exporté les noix dans d'autres régions tropicales comme l'Afrique et l'Inde, où elles sont maintenant également cultivées.

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 en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au jasmin (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de cajou (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
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)	½	1	1	1	1½	1½
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)	3381 / 808	499 / 119
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	16,9	2,5
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	7,3	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

3) Œuf 5) Arachide 8) Fruits à coque 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfités

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