



Légumes à la sauce soja sucrée et œuf au plat

Avec du riz, des noix de cajou et des graines de sésame



NOIX DE CAJOU

Originaires des Caraïbes, les noix de cajou sont un concentré d'énergie, plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



Riz basmati



Brocolis *



Gingembre frais



Gousse d'ail



Échalote



Champignons blancs *



Persil plat *



Graines de sésame



Œuf de poule élevée en plein air *



Sauce soja



Noix de cajou non salées

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Croisez des saveurs et des techniques asiatiques avec des champignons blancs bien de chez nous ! Vous allez les laquer comme on le ferait avec un canard, en préparant une marinade à base de sauce soja et de miel. Avec les brocolis, également très consommés en Asie, le riz et les œufs, ce plat complet et savoureux est un aller simple vers des contrées exotiques.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de légumes à la sauce soja sucrée et œuf au plat : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Pour les brocolis et le riz basmati, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les deux casseroles. À couvert, faites cuire le **riz** al dente pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert dans l'autre casserole. Égouttez et rincez à l'eau froide. Ils ne doivent pas être tout à fait cuits à ce stade.



3 COUPER

Pendant ce temps, râpez finement le **gingembre** ★. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout ★★. Hachez grossièrement le **persil plat**.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen. Faites revenir le **gingembre**, l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et faites sauter pendant 5 à 6 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **graines de sésame** à sec. Retirez-les de la poêle, versez-y l'huile d'olive et faites cuire 2 **œufs au plat** par personne.

★**CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre avant de le râper.



5 APPRÊTER LES LÉGUMES

Ajoutez la **sauce soja** ★★★, le miel, les noix de cajou, les **brocolis** et 2 cs d'eau par personne aux **champignons**, puis baissez le feu sur moyen-doux. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes et remuez régulièrement pour que les légumes soient bien enrobés de la sauce collante.

★★★**CONSEIL** : Dans cette recette, les champignons sont cuits entiers. Si vous en avez reçu de très gros, vous pouvez les couper en deux.



6 SERVIR

Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes. Accompagnez des **œufs au plat**. Parsemez de **graines de sésame** et de **persil**.

★★★**CONSEIL** : Si vous trouvez le goût de la sauce soja trop fort, mettez la moitié et servez le reste à table.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat (brins) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Noix de cajou non salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4000 / 956	499 / 119
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	8,9	1,1
Glucides (g)	90	11
Dont sucres (g)	16,7	2,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	3,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 8) Noix 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
 23) Céleri 25) Sésame

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