



RIZ À LA NOIX DE COCO, SAUCE AUX CACAHUÈTES ET LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

Avec un œuf au plat et des cacahuètes grillées



Total : 30-35 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Si en Europe, les cacahuètes sont réservées à l'apéro, en Asie, on les retrouve à toutes les sauces, en saté ou en garniture. Dans ce plat, pas besoin de choisir : cacahuètes fondantes et cacahuètes croquantes, voici un plat qui ravira les amateurs d'arachides ! La sauce du plat est aussi simple que rapide à préparer : les ingrédients sont mélangés froids, puis ajoutés au plat au dernier moment.



BEURRE DE CACAHUÈTES

Inspirée d'une recette amérindienne, cette célèbre pâte à tartiner aurait été inventée par un médecin américain. Elle permettait à ses patients qui ne pouvaient pas mâcher de viande de se nourrir en protéines.



Riz cargo



Noix de coco râpée



Gousse d'ail



Gingembre frais



Beurre de cacahuètes (petit pot)



Mélange de légumes *



Curry



Graines de coriandre moulues



Sauce soja



Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Œuf plein air *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

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



1 CUIRE ET DÉCOUPER

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites 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 ou écrasez 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.

★ **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.



4 DÉCOUPER, HACHER ET CUIRE

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre fraîche** et ajoutez-en les tiges au wok. Concassez les **cacahuètes**. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire deux **œufs au plat** par personne. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Ajoutez la **sauce aux cacahuètes** et la moitié des **cacahuètes** aux légumes et réchauffez 1 minute en remuant.

✂ **CONSEIL** : Si vous avez des enfants, ou des plus grands qui ont du mal avec le piquant, à table, faites attention avec le sambal. Si vous aimez le piquant, en revanche, vous pouvez augmenter la quantité.



3 CUIRE AU WOK

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



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Déposez les **légumes** par-dessus et garnissez avec les **feuilles de coriandre** et le reste de **cacahuètes**. Faites glisser les **œufs au plat** sur le tout.

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

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
Curry (cc) ⁹ ¹⁰	1	2	3	4	5	6
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) ¹ ⁶	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) ²³ *	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g) ⁵ ²² ²⁵	25	50	75	100	125	150
Œuf plein air (pc) ³ *	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Lait (cs)	3	6	9	12	15	18
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3895 / 931	561 / 134
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	14,8	2,1
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	8,7	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,4	0,5

ALLERGÈNES

¹) Gluten ³) Œufs ⁵) Cacahuètes ⁶) Soja ⁷) Lait/lactose ⁹) Céleri ¹⁰) Moutarde
Peut contenir des traces de : ¹⁹) Cacahuètes ²²) Noix ²³) Céleri ²⁵) Sésame

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