



Curry vert aux nouilles et à l'œuf

Avec des légumes au wok, du lait de coco et du citron vert



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Le chardonnay et la noix de coco ont tous deux un côté gras et leurs saveurs se combinent à merveille. C'est donc toujours un accord gagnant !



Jeunes oignons *



Citron vert



Coriandre fraîche *



Graines de sésame



Lait de coco



Œuf plein air *



Nouilles



Pâte de curry vert *



Mélange de légumes *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Ce curry au lait de coco et aux légumes sautés au wok est un plat idéal pour toute la famille : il est prêt en un tour de main et reste doux grâce aux quantités modérées de pâte de curry. Aujourd'hui, vous allez l'accompagner de nouilles plutôt que de riz. À la fin de la préparation, vous allez mélanger de l'œuf battu dans les nouilles, ce qui apportera au plat une belle onctuosité.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **curry vert aux nouilles et à l'œuf** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Découpez le **citron vert** en quartiers et émincez la **coriandre**.



2 GRILLER LES GRAINES DE SÉSAME

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de sésame** à sec 3 à 4 minutes jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée. Ensuite réservez à part. Pendant ce temps, agitez bien le **lait de coco**.



3 CUIRE LES ŒUFS

Faites bouillir une grande quantité d'eau dans la petite casserole, ajoutez **1 œuf** par personne, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide, puis égalez-les. Pendant ce temps, battez le reste des **œufs** à la fourchette dans le bol. Faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le blanc des **oignons jeunes** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **pâte de curry vert** et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil). Ajoutez le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.

★ CONSEIL

Si vous aimez manger épicé, ajoutez toute la pâte de curry vert.



5 PRÉPARER LE CURRY

Versez le **lait de coco** sur les **légumes**, puis réchauffez 1 minute. Ajoutez les **nouilles** et l'**œuf** battu au plat, puis réchauffez jusqu'à ce que l'**œuf** ait pris. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le curry sur les assiettes. Coupez l'**œuf** dur dans le sens de la longueur et déposez-le sur le plat. Garnissez avec les **graines de sésame** grillées, le vert des **oignons jeunes**, la **coriandre** et un quartier de **citron vert** (voir conseil).

★ CONSEIL

La coriandre et les oignons jeunes ont tous deux une saveur prononcée. Si cela ne vous plaît pas, servez-les séparément pour que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Jeunes oignons (pc) *	2	4	6	8	10	12
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Nouilles (g) 1) 17) 20)	75	150	200	250	300	350
Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2979 / 712	550 / 131
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	13,2	2,4
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	6,6	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja
 22) Noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 37 | 2017

