



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 03  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Bol de riz aux légumes croquants, graines de sésame et cacahuètes À l'avocat et au navet

Un bol tout en couleur : du navet croquant et des ingrédients particuliers tels que des graines de sésame et de l'oignon – non pas jaune, mais rose ! Le tout servi avec de l'avocat très tendre et des cacahuètes croquantes.



35-40 min



facile



manger  
dans les 5  
jours



végétarien



sans  
lactose

conserver au réfrigérateur



Mélange chou rouge-carotte



Avocat



Oignon rose



Navet



Riz au pandan



Graines de sésame



Sauce soja



Cacahuètes salées

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rose (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Navet (g)	100	200	300	400	500	600
Riz au pandan (g)	65	130	195	335	420	500
Graines de sésame (g) <b>11) 19) 22)</b>	7	15	20	25	30	35
Mélange de légumes au chou rouge (g) <b>23)</b>	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) <b>5) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Vinaigre de vin blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

### Allergènes

**1)** Gluten **5)** Cacahuètes  
**6)** Soja **11)** Sésame  
 Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes,  
**22)** noix et **23)** céleri.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse

### Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	2912 / 689	40	5	65	10,2	11	14	2,2
Portion **	502 / 119	7	0,9	11	1,8	2	2	0,4

\* par personne par portion | \*\* par 100 grammes



**1** Dans la casserole, portez 175 ml d'eau par personne à ébullition pour le riz. Taillez l'oignon rose en demi-rondelles. Épluchez le navet et taillez-le en fines tranches.



**2** À couvert, faites cuire le riz 10 à 12 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez-le et laissez-le refroidir avec le couvercle fermé. Ainsi, il sera d'autant plus gluant.

**3** Dans un bol, mélangez entre-temps l'oignon rose au vinaigre de vin blanc, salez et poivrez, puis réservez.



**4** Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les graines de sésame 1 minute à sec. Ensuite, réservez-les hors du wok ou de la sauteuse.

**5** Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok ou la sauteuse et ajoutez-y le mélange de légumes au chou rouge et la sauce soja, puis remuez 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Poivrez.

**6** Coupez les avocats par le milieu, ôtez le noyau et taillez la chair en tranches.



**7** Servez le riz dans des bols profonds, puis disposez l'oignon rose, le navet et l'avocat par-dessus. Garnissez enfin des graines de sésame et des cacahuètes.