Riz basmati à l'am choi, au chutney de mangue et aux cacahuètes avec un œuf au plat

Un plat de nasi asiatique très parfumé

Ce nasi végétarien est d'autant plus particulier que vous y ajoutez de l'am choi : un légume vert asiatique au goût relevé et légèrement amer. L'am choi de votre box est cultivé aux Pays-Bas. Il se prête très bien aux plats sautés mais se savoure également cru. Le chutney de mangue, enfin, apporte de la douceur à ce plat.

❄ conserver au frigo

25-30 min
facile
à manger dans les 5 jours
piquant
végétarien

❄ ☐ Chutney de mangue

❄ ☐ Œuf plein air

❄ ☐ Am choi

☐ Riz basmati

☐ Oignon

☐ Gousse d'ail

☐ Piment rouge

☐ Sauce soja

☐ Cacahuètes

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge	¼	½	¾	¾	1	1
Am choi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Chutney de mangue (g) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Œufs plein air 3)	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes (g) 5) 15)	20	40	60	80	100	120
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	3
Beurre (cs)*	½	½	1	1	1	1
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 10) Moutarde 15) Peut contenir des traces de cacahuètes et de noix

Ustensiles
Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles 750 kcal | 23 g protéines | 95 g glucides | 29 g lipides dont 6 g saturés | 7 g fibres

1 Dans une casserole avec couvercle, portez à ébullition 250 ml d'eau pour le riz basmati. Faites-le cuire dans la casserole couverte pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

2 Entre-temps, émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le très finement. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Ôtez la tige de l'am choi, puis découpez-le en petits morceaux en séparant la tige des feuilles. Dans un bol, préparez une sauce avec la sauce soja, la moitié de l'huile de tournesol, 1 cs d'eau par personne et la moitié du chutney de mangue.

3 Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les tiges de l'am choi, réglez la cuisson sur feu moyen et remuez pendant 3 minutes.

4 Ajoutez le riz et continuez de touiller pendant 3 minutes. Enfin, ajoutez la sauce et les feuilles vertes de l'am choi et faites cuire pendant 2 minutes en remuant. Salez et poivrez selon votre goût.

5 Entre-temps, faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y cuire un œuf au plat par personne.

6 Dressez le plat sur les assiettes. Déposez-y l'œuf au plat, le reste de chutney de mangue, puis garnissez de cacahuètes.

Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 ou 70 g de riz par personne et réduisez les quantités de cacahuètes et de chutney de mangue.

Le chutney de mangue est très sucré. Si cela n'est pas à votre goût, réduisez aussi la quantité indiquée.