



# CURRY AUX ÉPINARDS ET AU RIZ JAUNE

Avec du lait de coco, de la tomate et des noix de cajou



## VARAS ROUGE

Le Varas Rouge est un vin intense aux arômes complexes de myrtilles et de cerises : parfait pour accompagner ce curry de légumes aux noix de cajou.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Curcuma



Riz au pandan



Noix de cajou



Noix de coco râpée



Curry



Lait de coco



Épinards \*

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Le curcuma, que l'on appelle aussi « safran des Indes », est l'un des ingrédients les plus utilisés dans les currys. Dans ce plat, il donne au riz sa belle couleur jaune, tandis que le lait de coco et la noix de coco râpée lui confèrent rondeur et fondant. Enfin, le curry est garni de noix de cajou qui lui apportent de la structure.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **curry aux épinards et au riz jaune** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**.



### 2 PRÉPARER LE RIZ

Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez le **curcuma** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **riz** et le bouillon, puis faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il s'assèche. Ensuite, réservez sans couvercle.



### 3 GRILLER LA GARNITURE

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y dorer les **noix de cajou** à sec. Ajoutez le **noix de coco râpée** après 1 minute. Ensuite, réservez hors de la poêle.



### 4 PRÉPARER LE CURRY

Laissez refroidir le wok 2 minutes (pour éviter que l'huile de tournesol ne brûle directement). Faites-y ensuite chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir l'**ail** et le **curry** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et touillez 4 minutes. Ajoutez le **lait de coco** (voir conseil), salez et poivrez, puis portez à ébullition.



### 5 AJOUTER LES ÉPINARDS

Déchirez les **épinards** au-dessus du wok, laissez réduire en remuant, puis faites mijoter 1 à 2 minutes.

#### \*LE SAVIEZ-VOUS ?

La noix de cajou a été découverte au 16<sup>e</sup> siècle près des côtes brésiliennes. Les explorateurs portugais ont ensuite exporté des anacardiers (l'arbre où pousse cette noix) dans d'autres régions tropicales telles que l'Afrique et l'Inde, où ils sont également cultivés de nos jours.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** et les **épinards** sur les assiettes, puis garnissez avec les **noix de cajou** et la **coco râpée**.

#### \*CONSEIL

Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Ils correspondent aux parties grasses du lait et ajoutent du goût à l'ensemble. Il suffit donc de bien remuer.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Noix de cajou (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2962 / 708	495 / 118
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	13,9	2,3
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	6,9	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	2,2	0,4

#### ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfités

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 46 | 2017