



# Nouilles et sauce aux cacahuètes maison

Avec des légumes et un œuf au plat



## CABRIZ TINTO

La sauce aux cacahuètes de ce plat peut être appuyée par un vin assez ample. Produit au Portugal, le Cabriz Tinto développe une touche épicée qui fera parfaitement l'affaire.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Beurre de cacahuètes



Curry



Sauce soja



Nouilles



Mélange de légumes \*



Œuf plein air \*



Total : 20-25 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Cette recette s'inspire du gado gado, un plat indonésien dans lequel toutes sortes de légumes sont arrosés d'une sauce aux cacahuètes chaude. Aujourd'hui, vous allez y intégrer des nouilles et, cerise sur le gâteau, le recouvrir d'un œuf au plat. Succulent et prêt en un tour de main, ce plat est idéal au quotidien.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, petite casserole, passoire et poêle.

Recette de nouilles et sauce aux cacahuètes maison : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Pour les nouilles, portez à ébullition 600 ml d'eau par personne dans la casserole. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 2 FAIRE REVENIR

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la petite casserole et faites-y revenir le **gingembre** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE AUX CACAHUÈTES

Ajoutez le **beurre de cacahuètes**, le **curry**, la moitié de la **sauce soja** et du miel, la sauce soja sucrée, le sambal, le vinaigre de vin blanc et 1½ cs d'eau par personne dans la petite casserole. Remuez bien jusqu'à obtenir une sauce homogène. Laissez la casserole sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour rendre la sauce plus liquide.



### 4 CUIRE LES NOUILLES

Dans la casserole, faites cuire les **nouilles** et le **mélange de légumes** 2 à 3 minutes à couvert. Égouttez bien dans la passoire.



### 5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire un **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Mélangez les **nouilles** et les **légumes** avec la moitié de la sauce aux **cacahuètes**. Assaisonnez avec le reste de **sauce soja** si vous le souhaitez. Servez les **nouilles** aux **légumes** sur les assiettes. Accompagnez de l'**œuf au plat** et du reste de sauce aux **cacahuètes**.

#### ★ CONSEIL

Pour relever le plat davantage, ajoutez 1 cc de sambal par personne à la sauce aux cacahuètes.

#### ★ CONSEIL

Ce plat est également délicieux avec du riz au lieu des nouilles. Faites-le cuire à l'étape 1 et suivez le reste de la recette.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 15) 20) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Curry (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée* (cc)	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
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2623 / 627	516 / 123
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	11,8	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,0	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja  
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 21) Lait/lactose 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 45 | 2017