



ORGE MONDÉ AUX CHAMPIGNONS AVEC UN ŒUF

Avec de la carotte et une sauce au beurre à base de sauce soja et de citron vert



ORGE MONDÉ

Contrairement à l'orge mondé, les grains d'orges perlés sont polis pour retirer la couche externe du son. L'orge perlé est donc l'équivalent du riz blanc par rapport au riz complet que serait l'orge mondé.



Carotte ✨



Mélange de champignons ✨



Radis ✨



Gousse d'ail



Gingembre frais



Citron vert



Orge mondé



Sauce soja



Œuf plein air ✨



Graines de sésame

- Total : 40-45 min.
- Discovery
- Beaucoup d'opérations
- Veggie
- À manger dans les 5 jours

Pour ce plat fusion aventureux, vous allez intégrer des saveurs asiatiques telles que la sauce soja, le gingembre et du citron vert dans la recette classique de la sauce au beurre. Vous allez en outre faire griller les champignons et la carotte au four pour leur donner un goût intense qui s'accordera divinement avec l'œuf.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, plaque de cuisson recouverte d'aluminium, petite casserole et poêle.

Recette d'orge mondé aux champignons avec un œuf : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Veillez à ce que le beurre soit bien au réfrigérateur (voir conseil). Préchauffez le four à 220 degrés et portez à ébullition 225 ml d'eau par personne dans la casserole. Coupez les **carottes** par le milieu dans le sens de la longueur, puis en morceaux. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout. Taillez les **radis** en tranches. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et râpez-le à l'aide de la râpe fine. Pressez le **citron vert**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ajoutez le **gingembre**, l'**ail**, le vinaigre balsamique blanc et la **sauce soja** à la petite casserole et laissez réduire de deux tiers 5 à 8 minutes à feu moyen-doux.

★ CONSEIL

Si la sauce a trop réduit, pas de panique : ajoutez quelques gouttes d'eau pour la rendre à nouveau liquide.



2 GRILLER

Sur une moitié de la plaque recouverte d'une feuille d'aluminium, disposez la **carotte** et arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes. Sortez ensuite la plaque du four, disposez les **champignons** sur l'autre côté et arrosez du reste d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfourez 8 à 10 minutes de plus.



5 ASSAISONNER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire 1 **œuf** au plat par personne. À la pointe d'une fourchette, plongez un morceau de beurre très froid dans la sauce et remuez jusqu'à ce qu'il ait totalement fondu. Retirez la petite casserole du feu, ajoutez le miel et 1 cc de **jus de citron vert** par personne, puis mélangez.



3 CUIRE L'ORGE MONDÉ

Pendant ce temps, ajoutez l'**orge mondé** avec une pincée de sel à la casserole d'eau bouillante et, à couvert, faites cuire 25 minutes jusqu'à absorption totale. Remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache.



6 SERVIR

Servez l'**orge mondé** sur les assiettes et, par-dessus, disposez les **carottes**, les **champignons**, les **radis** et enfin l'**œuf**. Arrosez de sauce au beurre, garnissez de **graines de sésame**, puis versez le reste de **jus de citron vert**.

★ CONSEIL

Attention : le beurre doit rester très froid jusqu'au moment de préparer la sauce. Idéalement, placez-le au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	125	250	375	500	625	750
Mélange de champignons (g) *	75	150	225	300	375	450
Radis (pc) *	3	6	9	12	15	18
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orge mondé (g 1)	85	170	250	335	420	500
Sauce soja (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Œuf plein air (pc 3) *	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	484 / 116
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12,0	2,0
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	13,9	2,3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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 43 | 2017