

Riz

Nasi goreng tout légume



40 min 25 min 15 min

0

491

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation du nasi goreng

- 1 Eplucher les oignons, les couper en deux et les émincer.
- 2 Mettre un wok sur feu vif, ajouter de l'huile.
- 3 Ajouter les oignons et les faire dorer. Puis baisser le feu et laisser la cuisson se poursuivre.
- 4 Peler la gousse d'ail. La couper en deux et retirer le germe à l'intérieur.
- 5 Le mieux est de procéder avec un mortier, sinon utiliser un couteau ou un robot.
- 6 Couper l'ail grossièrement, puis le mettre dans un mortier. Ajouter les noix de cajou.
- 7 Peler le gingembre. Le râper au-dessus du mortier.
- 8 Ajouter dans le mortier le concentré de tomate et le piment en poudre. Piler le mélange.
- 9 Pour le moment, ne pas ajouter de sel car la recette contient de la sauce soja qui est déjà salée.
- 10 Une fois obtenue une pâte grossière, l'ajouter dans le wok avec les oignons. Faire revenir l'ensemble pendant environ 2 minutes, puis baisser su feu moyen et laisser la cuisson se poursuivre.
- 11 Équeuter les haricots verts puis les couper en tronçons.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le nasi goreng

400 ml **Eau**
200 g **Riz Basmati**
2 **Carotte(s)**
2 **Oignon(s)**
160 g **Haricots verts**
30 g **Gingembre frais**
6 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Concentré de tomate**
10 **Noix de cajou**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Flocons de piment rouge**

Ingrédients pour l'accompagnement

4 **Oeuf(s) entier(s)**
0.5 **Concombre**
2 **Tomate(s)**
2 **Cébette thai**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

- 12** Peler les carottes, les couper en tronçons, puis en fins bâtonnets.
- 13** Ajouter les carottes et les haricots verts dans le wok, les faire revenir et laisser la cuisson se poursuivre.
- 14** Peler le concombre. Le couper en fines rondelles. Réserver dans un plat.
- 15** Couper les tomates en quartiers. Réserver avec les concombres.
- 16** Couper l'extrémité de la cébette puis émincer finement le blanc et le vert. Réserver avec les autres crudités.
- 17** Ajouter le riz préalablement cuit et refroidi dans le wok. Augmenter le feu, puis verser la sauce soja. Faire revenir l'ensemble.
- 18** Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile.
- 19** Déposer les oeufs entiers dans la poêle. Les cuire au plat. Assaisonner de sel et de poivre.

1 Sel
1 Poivre

Étape 2

Dressage

- 1** Dans une assiette, mettre le riz aux légumes.
- 2** Déposer un oeuf au plat dessus. Disposer de la tomate et du concombre autour.
- 3** Décorer de cébette émincée et d'une rondelle de citron vert.