

**CURRY D'ÉPINARDS AU LAIT DE COCO ET ŒUF AU PLAT** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 25 grammes d'oignon, cru
- 1/4 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (60 g)
- 20 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 50 grammes de lait de coco léger
- 100 grammes d'épinard, cru
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de riz blanc, cru
- 5 grammes de noix de coco
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 2 grammes de curry, poudre
- 30 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (5 g)
- 200 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en quartiers. Épépinez et émincez 1/4 de piment rouge par personne (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez 1 cc de curcuma par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le riz et 200 ml d'eau par personne dans la casserole. Émiettez-y 1/4 de cube de bouillon de légumes par personne, puis portez à ébullition. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz s'assèche trop vite. Réservez sans couvercle. 2 Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Faites-y dorer les noix de cajou concassées 1 minute. Ajoutez la noix de coco râpée. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse dès qu'elles sont joliment dorées. Laissez refroidir un peu le wok ou la sauteuse que vous venez d'utiliser, puis ajoutez-y l'huile de tournesol. Faites-y cuire l'ail, le piment rouge et par personne : 1,5 cc d'épices de curry jaune 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco. Émiettez-y 1/4 de cube de bouillon par personne puis portez à ébullition. Ajouter les épinards 3 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire 1 œuf au plat par personne. Déchirez ensuite les épinards en petits morceaux au-dessus du wok ou de la sauteuse contenant le curry. Laissez réduire en remuant, puis mijoter doucement 1 à 2 minutes. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement de sel et de poivre à votre goût. Ciselez grossièrement la coriandre. 4 Servez le riz et curry sur des assiettes. Disposez l'œuf au plat dessus. Garnissez des noix de cajou, de la noix de coco râpée et de la coriandre. Accompagnez éventuellement du reste de quartiers de citron vert.

2° 1 Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en quartiers. Épépinez et émincez 1/4 de piment rouge par personne (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez 1 cc de curcuma par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le riz et 200 ml d'eau par personne dans la casserole. Émiettez-y 1/4 de cube de bouillon de légumes par personne, puis portez à ébullition. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz s'assèche trop vite. Réservez sans couvercle. 2 Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Faites-y dorer les noix de cajou concassées 1 minute. Ajoutez la noix de coco râpée. Réservez les deux hors du wok/de la sauteuse dès qu'elles sont joliment dorées. Laissez refroidir un peu le wok ou la sauteuse que vous venez d'utiliser, puis ajoutez-y l'huile de tournesol. Faites-y cuire l'ail, le piment rouge et par personne : 1,5 cc d'épices de curry jaune 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les cubes de tomate et le lait de coco. Émiettez-y 1/4 de cube de bouillon par personne puis portez à ébullition. Ajouter les épinards 3 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire 1 œuf au plat par personne. Déchirez ensuite les épinards en petits morceaux au-dessus du wok ou de la sauteuse contenant le curry. Laissez réduire en remuant, puis mijoter doucement 1 à 2 minutes. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement de sel et de poivre à votre goût. Ciselez grossièrement la coriandre. 4 Servez le riz et curry sur des assiettes. Disposez l'œuf au plat dessus. Garnissez des noix de cajou, de la noix de coco râpée et de la coriandre. Accompagnez éventuellement du reste de quartiers de citron vert.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (614 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	502 kcal	25 %
PROTÉINES	3 g	20 g	40 %
GLUCIDES	9 g	53 g	21 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	37 %
SODIUM	198 mg	1215 mg	51 %