



POIREAUX AU CURRY, RIZ SEMI-COMPLET ET OEUFS MOLLETS

 20 minutes
 50 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de tournesol [10 g]
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- 1 cuillère à café moyenne de farine de blé complet [T110 ou T150]
- 200 grammes de crème liquide
- 250 grammes de riz basmati semi-complet
- 800 grammes d'eau
- 2 unités grandes de poireau, cru [720 g] en tronçons de 4 cm ou 4 poireaux "crayons" bien fins
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 4 brins de persil, frais
- 6 brins de ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la sauce. Mettez les échalotes dans le bol et mixez 5 sec/vitesse 5.
- 2° Ajoutez l'huile, le curry et la farine et faites rissoler 4 min/120°C [TM 31: Varoma]/vitesse 2.
- 3° Ajoutez la crème, salez et poursuivez la cuisson 5 min/100°C/sens inversé/vitesse 1. Réservez dans un petit ramequin et rincez le bol.
- 4° Versez le riz dans le panier et rincez-le soigneusement. Versez l'eau dans le bol, salez. Insérez le panier. Placez les poireaux et les oeufs dans le Varoma. Installez le Varoma et faites cuire 18 min/100°C/vitesse 4.
- 5° Retirez le Varoma et le panier cuisson. Réservez le riz au chaud et écalez les oeufs. Réinstallez le Varoma, placez-y le ramequin de sauce recouvert de film puis poursuivez la cuisson 8 min/100°C/vitesse 4.
- 6° Servez les poireaux sur le riz avec les oeufs coupés en deux, la sauce et les herbes ciselées par-dessus.
- 7° Astuce : préparez de la même façon du quinoa ou de l'orge mondé.
- 8° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (518 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	472 kcal	24 %
PROTÉINES	3 g	15 g	30 %
GLUCIDES	11 g	55 g	21 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	21 mg	109 mg	5 %