



Sayur lodeh – légumes à la sauce coco

avec du riz et des œufs

Très populaire en Indonésie, ce plat vous est sûrement familier. Des légumes croquants dans une sauce épicée à la coco, accompagnés d'un œuf et de riz. Un délice prêt en moins de 25 minutes !

25 min | 706 kcal

Aidez-nous à réduire
l'utilisation du papier, les
émissions de CO2 et les coûts
en consultant vos recettes sur
notre site web.



ekomenu
SENTEZ-VOUS BIEN

INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

1P 2P 3P 4P

Riz blanc	g	75	150	225	300
Citron vert	pc(s)	0.25	0.5	1	1
Chou chinois	pc(s)	0.25	0.5	1	1
Poivron en pointu	g	125	250	375	500
Pâte d'épices légumes sajoer	g	15	30	45	60
Lait de coco	ml	100	200	300	400
Œufs	pc(s)	1	2	3	4
Coriandre fraîche	pc(s)	0.25	0.5	1	1

à ajouter vous-même:

Bouillon (de légumes)	ml	100	200	300	400
Huile	cuillère	0.5	1	1.5	2
Beurre	g	10	15	25	30
Sel et poivre					

* Avec la culture biologique, il y a plus de diversité dans le poids des légumes fournis. Pour éviter le gaspillage, nous ajustons parfois les quantités lors de l'emballage. Nous garantissons 200 à 250g de légumes par personne.



Partagez votre menu en ligne via le #ekomenu

PRÉPARATION

1. Portez à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel. Rincez le riz dans une passoire sous le robinet et faites-le cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Jetez le surplus d'eau et réservez à couvert.
2. Coupez le chou chinois en lamelles. Lavez le poivron, retirez les graines et coupez-le en petits morceaux. Préparez le bouillon.
3. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir brièvement le mélange d'épices. Ajoutez le chou chinois et le poivron et faites-les sauter pendant 4-5 minutes à feu vif.
4. Ajoutez le lait de coco, le bouillon et le jus de citron vert, portez à ébullition et baissez le feu. Laissez doucement mijoter et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Entre-temps, faites cuire les œufs pendant 6 à 8 minutes. Rincez-les brièvement sous l'eau froide, écaillez-les et coupez-les en deux. Servez le riz dans des bols et ajoutez les légumes et la sauce. Déposez-y les œufs et garnissez de coriandre finement hachée.

Astuce: la coriandre fraîche est vraiment délicieuse, mais pas toujours appréciée, surtout par les enfants. Gardez-la à part afin que tout le monde puisse en ajouter à son goût.

Biologique



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Inscrivez-vous à notre lettre d'information

