



HELLO
FRESH

Curry au fenouil & sauce yaourt à la coriandre

riz complet, amandes grillées et lait de coco

Végé

Durée de préparation : 35 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/curry-au-fenouil-sauce-yaourt-a-la-coriandre-232>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce pour wok au gingembre (gram)	20	35	50	70	85	105
Curcuma en poudre (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche (gram)	2½	5	7½	10	12½	15
Concentré de tomate	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (gram)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Yaourt entier bio (gram)	50	100	150	200	250	300
Poivron (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais conserve (gram)	70	140	285	285	425	425
Graines de moutarde jaune (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandes effilées (gram)	10	20	30	40	50	60
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (stuk(s))	¼	½	¾	1		
Huile de tournesol (el)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kj)	3159 kj
Energie (kcal)	755 kcal
Vetten	33.5 g
waarvan verzadigd	17 g
Koolhydraten	91.4 g
waarvan suikers	26.7 g
Vezels	12.9 g
Eiwitten	17.1 g
Zout	1.4 g

Allergens

Moutarde, Soja, Céleri, Œuf, Peut contenir des traces d'allergènes, Amandes, Arachides, Fruits à coque, Gluten, Blé, Soja, Graines de sésame, Moutarde, Avoine, Kamut, Épeautre, Khorasan (blé), Seigle, Orge, Lupin, Anhydride sulfureux et sulfites, Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de rode peper en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pot samen met de tomatenpuree, woksau met gember, venkel en paprika.
- Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



Serveren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pot en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met 1/3 van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus erop. Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.

Bon appétit !