



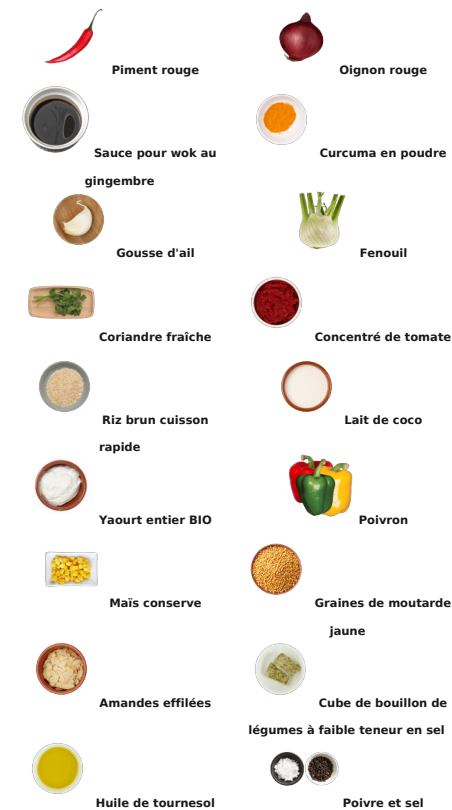
HELLO
FRESH

Curry au fenouil & sauce yaourt à la coriandre

riz complet, amandes grillées et lait de coco

Légumes +

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-LU/recipes/curry-au-fenouil-sauce-yaourt-a-la-coriandre-219>

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 (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	50	70	85	105
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concentré de tomate	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Yaourt entier BIO (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mais conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1		
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (à votre goût)	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
Énergie (kj)	3159 kj
Énergie (kcal)	755 kcal
Graisses	33.5 g
dont saturés	17 g
Glucides	91.4 g
dont sucres	26.7 g
Fibres	12.9 g
Protéines	17.1 g
Sel	1.4 g

Allergens

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

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Épépinez et émincez finement le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, puis retirez-en le cœur dur. Taillez le fenouil en lanières.
- Coupez le poivron en fines lanières. Ciselez grossièrement la coriandre.



Apprêter le curry

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le lait de coco à la sauteuse, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition à petit bouillon, puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Goûtez le curry et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen et cuire l'oignon avec l'ail, les graines de moutarde, le piment rouge et le curcuma en poudre 1 à 2 minutes.
- Égouttez le maïs, puis ajoutez-le à la sauteuse avec le concentré de tomate, la sauce pour wok au gingembre, le fenouil et le poivron.
- Mélangez bien et faites cuire 4 à 6 minutes.



Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec 1/3 de la coriandre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y le curry et la sauce au yaourt.
- Garnissez des amandes et du reste de coriandre.

Bon appétit !