

# Haricots noirs façon thaï

avec œufs frits et riz à l'ail

Végé

40 minutes



Œuf



Riz au jasmin



Haricots noirs



Haricots verts



Poivron



Gousses d'ail



Oignon vert



Lime



Échalotes frites



Sauce aux huîtres végétarienne



Cassonade

BONJOUR SAUCE AUX HUÎTRES VÉGÉTARIENNE

*Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Poêle moyenne antiadhésive, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive,

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Œuf	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	3	6
Oignon vert	2	4
Lime	½	1
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Cassonade	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Préparer le riz frit

- Essuyer la poêle avec précaution. Chauffer à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz cuit**, la **moitié** des **échalotes frites** et le **reste** de la **sauce aux huîtres**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.



## Préparer

- Entre-temps, presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Frir les œufs

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter les **œufs** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les blancs d'œufs se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore coulants. Il est aussi possible de poêler les œufs en utilisant 1 c. à soupe d'huile plutôt que du beurre.)



## Cuire les légumes et les haricots noirs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé (à feu élevé pour 4 pers.). Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **morceaux blancs des oignons verts**, les **poivrons** et les **haricots verts**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement noircis.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Ajouter les **haricots noirs**, avec leur **liquide**, la **moitié** de la **cassonade** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **sauce aux huîtres**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter **½ c. à soupe de jus de lime** (doubler pour 4 pers.) et bien mélanger.
- Transférer les **légumes et les haricots noirs** dans un bol et couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

- Répartir le **riz frit** dans les bols. Garnir de **haricots noirs** et de **légumes**, et arroser de la **sauce restante** dans le bol.
- Garnir d'**œufs frits**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!