

## Nasi Goreng

Préparation : 25 minutes

Cuire : 25 min

4 à 6 personnes

### Ingrédients

300g de riz à grains longs Palmier Surinam  
3 cuillères à soupe d'huile végétale  
4 gros œufs battus  
100g de haricots verts fins, coupés en deux  
2 poitrines de poulet, coupées en petits morceaux égaux  
180g de grosses crevettes crues décortiquées, coupées en deux  
200g d'échalotes, tranchées finement  
20g d'ail finement haché  
2 piments rouges mi-forts, épépinés et finement hachés  
1 piment rouge, tranché  
1 carotte moyenne, tranchée finement  
1 quantité de pâte d'épices balinaise (voir recette dans 'va bien avec')  
1 cuillère à soupe de purée de tomates  
1 cuillère à soupe de ketjap manis (sauce soja sucrée indonésienne)  
1 cuillère à soupe de sauce soja légère  
8 oignons nouveaux, tranchés finement



### Servir

½ concombre, tranché  
2 tomates moyennes, tranchées  
4 cuillères à soupe d'oignons frits croustillants  
biscuit aux crevettes

### Méthode

#### Étape 1

Mettez le riz dans une casserole à fond épais et ajoutez 520 ml d'eau. Porter rapidement à ébullition, remuer une fois et couvrir avec un couvercle hermétique. Réduire le feu à doux et cuire 10 min. Découvrir, gonfler avec une fourchette et étendre sur un plateau. Laissez refroidir.

#### Étape 2

Entre-temps, chauffer 1 c. À soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Versez l'œuf battu et, au fur et à mesure qu'il commence à cuire, utilisez une spatule pour apporter gros flocons d'œuf cuit au milieu de l'omelette. Continuez à cuire ainsi pendant quelques minutes, puis laissez-le reste de l'œuf reposer complètement. Retourner l'omelette et la transférer dans une assiette pour qu'elle refroidisse avant de la couper en longs et fins lambeaux.

#### Étape 3

Déposez les haricots dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 3 min. Égoutter, rafraîchir sous l'eau froide et réserver.

#### Étape 4

Chauffer l'huile restante dans un wok ou une grande poêle à frire jusqu'à ce qu'elle fume presque. Ajouter le poulet et les crevettes et faire sauter 1 min. Astuce dans les échalotes, l'ail, les piments et les carottes, et faire sauter pendant encore 2 minutes jusqu'à ce que la carotte soit juste tendre. Ajouter la pâte d'épices et faire sauter pour 1 min. plus. Ajouter la purée de tomates, les manis de ketjap, le riz cuit et les haricots verts et faire sauter à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter la sauce soja, oignons de printemps et omelette râpée, et mélanger.

#### Étape 5

Versez le Nasi Goreng sur des assiettes chauffées. Superposer le concombre et la tomate sur le côté de chaque assiette, saupoudrer sur les oignons frits croustillants et servir avec des craquelins de crevettes.

### Nutrition : par portion

Kcal : 442  
Graisse : 15 g  
Saturés : 2g  
Glucides : 45g  
Sucres : 7g  
Fibre : 5g  
Protéine : 28g  
Sel : 1,3 g