



Riz sauté au poulet et aux légumes



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

200 g viande cuite de poulet suisse (voir conseil)

200 g riz long grain

3 dl eau

sel

2 oignons de printemps

1 piment rouge

200 g chou

2 carottes

100 g petits pois surgelés, décongelés

2 cs huile de colzal HOLL

2 œufs

25 g petites cacahuètes

sauce soja

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

430 kcal

24 g de protéines

50 g de glucides

13 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Verser le riz et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Saler, laisser cuire pendant 3 minutes, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant 20 minutes.
- 2** Couper les oignons de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Couper également le piment en fines rondelles. Parer le chou et le couper en très fines lamelles. Éplucher les carottes et les couper, elles aussi, en fines lamelles. Effiloche la viande en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 3** Faire chauffer l'huile dans une très grande poêle, puis y faire revenir les oignons de printemps, le piment, le chou et les carottes. Incorporer le riz, la viande et les petits pois, et faire revenir le tout encore 5 minutes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

4

Battre les œufs et les saler. Hacher grossièrement les cacahuètes.

5

Écarter le riz vers les rebords de la poêle, de manière à libérer une surface d'environ 20 cm de diamètre au centre. Y verser les œufs, attendre qu'ils commencent à se figer, puis mélanger le riz et les œufs. Assaisonner le tout avec de la sauce soja et du sel.

Conseil

La viande peut provenir d'un poulet cuit ou rôti, et sa quantité peut être ajustée librement, à plus forte raison s'il s'agit de restes. La recette pourra également être préparée avec de la viande de veau ou de porc.