Nasi goreng au poulet

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

	émincé de poulet suisse
250 g	riz basmati
3.5 dl	eau
	sel
1 bouquet	oignons de printemps
2	gousses d'ail
2	carottes
200 g	shiitakés
2	œufs
3 cs	huile de colza HOLL
150 g	petits pois congelés
2 cs	sauce soja
1 cs	sambal oelek

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

527	kcal
39 g	de protéines
59 g	de glucides
13 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

1. Rincer soigneusement le riz sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et un peu de sel, laisser cuire à découvert pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum.

2. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, réserver le vert. Peler et hacher l'ail.

3. Éplucher les carottes et les couper en fines lamelles. Retirer le pied dur des shiitakés et couper les chapeaux en tranches.

4 Battre les œufs. Faire chauffer un tiers de l’huile dans une poêle. Ajouter l’œuf, faire frire en remuant et verser sur une assiette.

5 Saisir le poulet à feu vif dans un autre tiers de l’huile et réserver également sur une assiette.

6 Faire revenir les oignons, l’ail, les carottes et les champignons dans le reste de l’huile. Ajouter le riz et les petits pois et faire revenir le tout. À la fin, ajouter l’œuf et le poulet et assaisonner le tout avec de la sauce soja et du sambal oelek. Dresser le nasi goreng dans des bols ou des assiettes préchauffés et parsemer du vert des oignons de printemps.

Conseil
Les goûts en matière d’intensité des épices sont très différents. On peut aussi servir le sambal oelek à côté du nasi goreng, afin que chacun puisse assaisonner sa portion selon ses préférences personnelles.