



RECETTE



RIZ FRIT À L'ASIATIQUE

PORTIONS

4

CUISSON

20-25 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

2 tasses de riz* cuit

4 œufs brouillés

3 carottes, pelées et coupées en petits cubes

1 petit oignon, haché

1 filet d'huile d'arachide*

2 c. à table de sauce soya

2 c. à thé ou plus de sambal oelek*

½ tasse de petits pois verts congelés

½ tasse de maïs en grains congelé

Une douzaine de crevettes sautées*

Pour servir : oignons verts hachés et coriandre

Voilà un classique met « chinois canadien » - on le fait en un clin d'œil pour un souper de semaine un peu pressé. On peut facilement varier la protéine : remplacez les crevettes par du poulet, du porc ou encore du tofu. À vous de jouer !

INSTRUCTIONS

- 1** Faire chauffer le filet d'huile d'arachide dans un grand poêlon.
- 2** Faire revenir les carottes à feu moyen pendant une dizaine de minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à être tendres.
- 3** Ajouter l'oignon, faire sauter 5 minutes. Ajouter la sauce soya et le sambal oelek, bien mélanger.
- 4** Ajouter le riz et mélanger pour qu'il absorbe bien la sauce soya.
- 5** Ajouter les pois et le maïs, faire revenir 5 minutes. Ajouter de la sauce soya et du sambal oelek au besoin.
- 6** Ajouter les œufs brouillés, bien mélanger et terminer la cuisson.

Servir en garnissant de crevettes, d'oignons verts hachés et de coriandre.