



Riz Cantonais



Le riz cantonais est un plat hyper connu, on en mange souvent dans les restaurants chinois ou surgelés, mais on le fait rarement soit, même !

C'est pourquoi je vous propose cette recette aujourd'hui !
C'est très simple et ça plaît toujours !!!

LE RIZ :

Porter une casserole d'eau salée à ébullition pour y cuire le riz. Après la cuisson, l'égoutter et le réserver.

L'OMELETTE :

Préparer une omelette avec les oeufs et la découper en petits morceaux, Réserver

LES AUTRES INGREDIENTS :

Eplucher les 2 carottes et les couper en petits morceaux, réserver.

Dans une poêle à bords hauts, faire chauffer l'huile. Faire revenir les cubes de jambon environ 2 mn, puis ajouter les carottes en petits morceaux et laisser cuire sans arrêt jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes. (si vous ne voulez qu'elles soient grasses à cause de l'huile, vous pouvez les cuire en même temps que votre riz, dans la même casserole)

Ensuite, ajouter les petits pois, puis l'omelette, les grains de maïs et, enfin le riz. Mélanger le tout délicatement afin que le riz n'accroche pas à la poêle.

Ajouter un peu de sauce soja ou de bouillon de volailles pour mouiller et aromatiser l'ensemble.

C'est prêt ! A vos papilles !

C'est un plat complet ! Vous avez les féculents avec le riz, les protéines avec les dés de jambon et l'omelette, et enfin, les légumes avec les petits pois, les carottes le maïs.



Ingrédients

pour 4 personnes

- . 200g de riz (thaï ou Basmati)
- . 200g de dés de jambon
- . 100g de petits pois surgelés
- . 2 carottes
- . 1 petite boîte de maïs
- . 3 ou 4 oeufs
- . 2 cuil.à soupe d'huile
- . sel / poivre
- . Sauce soja (facultatif) ou bouillon de volailles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn