



≡ RECETTE SALÉE ≡

RIZ SAUTÉ VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES DE SAISON

⌚ 25 MINUTES

🍳 25 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

100 grammes de riz complet cru (ou 200 grammes de riz cuit refroidi)
2 oeufs
Une dizaine de champignons (ici, 5 pleurotes et 5 cèpes)
1 carotte
200 grammes de chou chinois
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1/2 cube de bouillon de légumes
Le jus d'1/2 citron jaune
Sel et poivre

PRÉPARATION

Idéalement, cuire le riz la veille de la préparation afin de le laisser entièrement refroidir avant de préparer la recette. Si ce n'est pas possible, un long passage sous l'eau froide après cuisson sera suffisant.

Eplucher et émincer finement l'oignon rouge et les gousses d'ail. Couper la carotte, les champignons et le chou chinois en fines tranches.

Porter à ébullition une petite casserole d'eau. Y ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes et les tranches de carotte. Cuire à gros bouillon durant une dizaine de minutes.

Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les champignons et le chou chinois et laisser cuire une dizaine de minutes. Incorporer ensuite les carottes égouttées et mélanger à nouveau.

Baisser sur feu doux, ajouter le riz, le jus de citron ainsi que la sauce soja et la coriandre en poudre. Bien mélanger pour répartir le riz de façon égale dans la poêle.

Pour terminer, augmenter un peu la puissance du feu et casser les 2 oeufs au centre de la poêle. Les mélanger de façon à former une omelette, toujours au centre de la poêle, puis lorsque le blanc d'oeuf devient opaque, mélanger de façon plus large afin d'imbiber l'ensemble des ingrédients dans la poêle.

Répartir le contenu de la poêle dans 2 assiettes et déguster sans attendre.

