

RECETTES - REPAS - RIZ - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION: 4

TEMPS DE PRÉPARATION:

15 MIN

TEMPS DE CUISSON:

20-22 MIN

TEMPS DE REPOS:

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet, coupé en petits cubes
- Huile de canola
- Huile de sésame grillé
- 1 gros oignon jaune, haché
- 2 carottes, pelées et coupées en petits dés
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 3 gousses d'ail, haché
- 2 oeufs
- 3 tasses de riz blanc cuit (idéalement refroidit)
- 1/3 à 1/2 tasse de sauce soya
- Poivre
- Oignons verts, ciselés
- Graines de sésame

Préparation

- 1. Chauffer un peu d'huile végétale et d'huile de sésame dans un poêlon.
- 2. Faire cuire les cubes de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 3. Réserver les cubes.
- 4. Ajouter dans le poêlon un peu d'huile végétale et d'huile de sésame.
- 5. Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Cuire pendant 5-7 minutes à feu moyen vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien cuits.

- 6. Ajouter l'ail et cuire 1 minute de plus.
- 7. Faire un trou au centre de la casserole en poussant les légumes sur le côté.
- 8. Casser deux oeufs au centre et brasser sans arrêt pour bien les brouiller.
- 9. Lorsque les oeufs seront cuits, ajouter 1/3 tasse de sauce soya. Bien brasser.
- 10. Ajouter le riz et cuire jusqu'à ce que le riz soit légèrement doré.
- 11. Poivrer au goût.
- 12. Ajouter un peu de sauce soya au besoin.
- 13. Servir avec des oignons verts ciselés et des graines de sésame.