Riz frit facile au poulet

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.