

RIZ CANTONNAIS



Ingrédients :

- 6 crevettes entières
- 2 œufs
- Dés de jambon 100g
- Riz blanc crus 80g
- Petits pois égouttés (conserves) ou surgelés ou frais 100g
- Maïs (conserves) 2 càs
- 1 petite carotte = 80g
- 1 petit oignon = 80g
- Huile d'olive ou tournesol 3 càs
- Coriandre fraîche
- Sauce soja sucrée ou salée 50 mL
- Sésame 2 càc

Astuces :

Ce plat se sert aussi bien chaud que froid.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Faire cuire le riz et l'égoutter.
2. Éplucher l'oignon et la carotte. Les couper en petits cubes (1 cm de largeur).
3. Égoutter les conserves (petits pois et maïs).
4. Dans une poêle : faire chauffer l'huile et faire revenir sur feu moyen les oignons et les carottes (ils doivent être fondants).
5. Dans un coin de la poêle, ajouter l'œuf battu . Quand il est cuit, le « casser » avec une spatule pour faire un œuf brouillé.
6. Ajouter les dés de jambon, les crevettes, les petits pois, le maïs, le riz et la sauce soja. Mélanger le tout 3 minutes.
7. Au dernier moment, ajouter les herbes finement ciselées et le sésame et mélanger.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr