Beignet de riz thaï et salade à la mangue

foodType.0101

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 271 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 125.0 gr Riz
- 200.0 gr Lait de coco
- 1.0 u oignon nouveau
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 u Poivron rouge
- 2.0 gr Piment fort
- 1.0 u Mangue
- 1.0 u Citron Vert
- 25.0 gr Chapelure
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 cs Huile
- 1.0 u Coriandre (bouquet)

Etape 1: Préparation du riz
Dans une casserole pouvant fermer hermétiquement, mettre: le riz, le lait de coco, l'oignon nouveau coupé finement. Amener à ébullition, fermer hermétiquement pendant 10 minutes à feu doux. Eteindre le feu et laisser reposer 10 minutes supplémentaires sans ouvrir le couvercle.

Etape 2: Préparation des légumes
Laver et hacher finement le poivron, le piment. Dans un wok faire revenir dans l'huile: le poivron, l'ail, le gingembre et le piment (finement haché) pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le poivron commence à s'attendrir. Puis verser dans un grand saladier.
Quant le riz est cuit, le verser dans le saladier et ajouter l'oeuf. Assaisonner du sel et du poivre. Mélanger

bien.

Etape 3: Réalisation des beignets
Verser la chapelure dans une assiette creuse. Avec le riz, former des petites bouletttes et rouler les dans la chapelure, puis laisser reposer 30 minutes au frigo.

Etape 4: Préparation de la salade de mangue
Eplucher et couper la mangue en morceaux. Eplucher et couper finement l'oignon rouge, la coriandre. Ajouter le jus de citron vert. Réserver au frais.

Etape 5: Cuisson
Dans un wok, mettre 1/3 d'huile végétale. Faire chauffer l'huile trés fort, puis y tremper les beignets au fur et à mesure, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Absorber l'excédent de gras sur un papier sopalin.

Présentation:
Accompagner les beignets avec la salade de mangue.