

Riz cantonnais

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 448 Kcal

Charge glycémique par portion: 34.545

Les ingrédients

- 250.0 gr riz thaï
- 2.0 u Jambon blanc
- 2.0 u Oeuf
- 4.0 cs Petit pois
- 1.0 u Echalote
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cc Sauce nuoc-mâm
- 2.0 cs Huile
- 2.0 u Saucisse chinoise
- 50.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 45.0 cl Eau
- 1.0 cs Coriandre
- 1.0 p Sel

Préparation du riz

Lavez le riz abondamment. Dans une casserole, mettre le riz lavé et l'eau (elle doit légèrement recouvrir le riz), faites porter à ébullition l'eau jusqu'à absorption/évaporation quasi totale de l'eau. Puis mettre les saucisses sur le riz, couvrir avec un couvercle, baissez le feu au maximum (toute petite flamme) et laissez cuire ainsi le riz pendant 15 min.

Préparation des ingrédients

Coupez le jambon en fines lamelles,

Mélangez les oeufs et les faire cuire en plusieurs omelettes très fines puis les découper en fines lamelles.

Dès que les saucisses sont cuites, découpez les en fines tranches en biseaux.

Épluchez et hachez l'échalote et l'ail.

Cuisson

Dans le wok, mettre l'huile d'olive pour y faire dorer l'ail et l'échalote. Puis ajoutez les petits pois, les crevettes décortiquées (découpées en dés si elles sont grosses), les saucisses puis le riz. Bien mélanger.

Ajoutez le nuoc-nam, en le répartissant au mieux sur tout le riz. Bien mélanger.

Ajoutez le sel. Bien mélanger.

Laissez cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps pour que le riz s'imprègne bien des différents éléments. Puis ajoutez en dernier, les lanières de jambon, d'omelette. Bien mélanger.

Présentation

Décorer de brins de coriandre ciselé.