

Riz cantonais rapide

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 285.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.452

Les ingrédients

- 250.0 gr Riz
- 180.0 gr Jambon blanc
- 100.0 gr Petit pois
- 3.0 u Oeuf
- 2.0 cs Huile
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Sauce de Soja
- 1.0 p Gingembre

Cuisson du riz

Dans une casserole, faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Préparation de l'accompagnement

Dans une autre casserole, mettre un cuillère à soupe d'huile d'olive et y faire dorer l'oignon coupé finement, puis y ajouter les petits pois et les dés de jambon.

Dans une poêle, mettre le restant d'huile d'olive, et faire l'omelette avec les oeufs. Coupez l'omelette en lamelle et l'incorporer aux petits pois.

Après avoir dégusté le riz, le mélanger aussi aux petits pois. Assaisonnez le tout avec la sauce de soja et le gingembre.

Présentation

Servir aussitôt dans de petits bols.