

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 30 minutes 🍳 Temps de cuisson : 30/40 minutes



## RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

Un riz sauté et parfumé mêlant légumes croquants et saveurs asiatiques pour un plat coloré et équilibré.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Riz**  
80 grs



**Oignon**  
1



**Gousse d'ail**  
1



**Courgette**  
1



**Sauce Soja**  
2 cuillère à soupe



**Carotte**  
1



**Gingembre**  
1cm



**Amande effilée**  
1 cuillère à café



**Champignons**  
100



**Coriandre**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Oeuf**  
1



**Huile d'Olive ou Huile de sésame**  
1 cuillère à soupe



**Sel et poivre**  
1 pincée

### L'ÉQUIPEMENT

Une poêle ou wok, Une casserole,

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et cuire le riz selon les instructions sur le paquet. Egouttez et réservez le dans une assiette pour qu'il refroidisse.

#### ÉTAPE 2

Nettoyez les champignons avec de l'essuie-tout et coupez les en tranches fines. Coupez les légumes en fines lamelles, émincez l'oignon et hachez l'ail et le gingembre. Ciselez la coriandre.

#### ÉTAPE 3

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive, faites y revenir l'oignon, la carotte, la courgette et les champignons 2/3 mn. Ajoutez de l'huile de sésame si vous en avez (ou de l'huile d'olive), l'ail et le gingembre et faites sauter 2/3 mn.

#### ÉTAPE 4

A feu vif ajoutez le riz et la sauce soja et un peu d'huile de sésame (ou huile d'olive) et faites sauter le tout 1/2mn en mélangeant activement.

#### ÉTAPE 5

Réservez le riz dans les assiettes et laissez la poêle à feu vif. Ajoutez y un filet d'huile d'olive puis cassez un oeuf par personne et cuisez le au plat 2/3mn salez et poivrez.

#### ÉTAPE 6

Servez les œufs sur le riz. Saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre. Bon appétit!



## CONSEILS ET ASTUCES

Pour gagner du temps pour la cuisson du riz vous pouvez chauffer l'eau dans une bouilloire.