Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

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

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.