PL-1289

Riz Sauté aux Oeufs et aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- RIZ	200g
- BEURRE DE CUISSON	
- OIGNON(S)	2
- COURGETTE(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- CAROTTE(S)	2 grosses
- CHOU CHINOIS	200g
- PETITS POIS	125g
- PESTO ROUGE	3-4 c à café
- HARICOTS ROUGES	125g
- HUILE D'OLIVE	
- OEUF(S)	3
- SAUCE AU SOJA	en accompagnement (facultatif)
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée 2 minutes en plus que le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Pelez et coupez les carottes en petites frites à la mandoline. Faites-les cuire 4 minutes au micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Taillez la courgette en petits bâtonnets avec le coupe-légumes.
- Emincez le chou chinois.
- Coupez en rondelles les oignons et émincez finement la gousse d'ail.
- Egouttez et rincez les haricots et les petits pois.
- Faites revenir les oignons et les courgettes avec du beurre chaud pendant 5-7 minutes dans un wok ou une grande poêle à bord haut.
- Ajoutez les carottes précuites puis le chou émincé. Remuez. Salez et poivrez généreusement.
- Intégrez alors le pesto puis le riz égoutté. Mélangez.
- Fouettez les œufs dans un plat creux.
- Poussez le riz aux légumes sur le côté et versez les œufs battus en remuant. Intégrez ensuite les œufs bouillés au riz.
- Ajoutez encore les haricots et les pois et laissez doucement étuver à couvert pendant 2-3 minutes sur feu très doux.
- Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.
- Accompagnez de sauce soja pour celui qui aime !