

Riz Sauté aux Épinards, Carottes, Saucisses et Merguez

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- RIZ	240g
- MERGUEZ	3
- CHIPOLATA - SAUCISSES	3
- CAROTTE(S)	2
- ÉPINARDS	250g
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe (sucrée)
- COULIS DE TOMATES	2 c à soupe
- KETCHUP	2 c à soupe
- ÉCHALOTE(S)	1
- PIMENT DE CAYENNE	
- HUILE D'OLIVE	
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez les merguez et les chipolatas en tronçons.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y sauter les tronçons de viandes. Salez et poivrez. Réservez.
- Equeutez les épinards et faites-les réduire dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez.
- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 5-6 minutes sous un film alimentaire au micro-onde. Réservez.
- Faites cuire le riz dans une grande quantité d'eau le temps nécessaire. Egouttez puis arrosez-le d'huile et salez-le. Egrainez-le ensuite à la fourchette.
- Dans une sauteuse (ou un wok), faites revenir l'échalote émincée finement.
- Ajoutez les épinards, les carottes puis ajouter la viande. Mélangez.
- Incorporez le riz cuit ainsi que la sauce soja, le coulis de tomates et le ketchup.
- Assaisonnez de sel (un peu) et de piment de Cayenne.
- Laissez le riz se réchauffer doucement en remuant continuellement.
- Servez dans des petites assiettes creuses et saupoudrez de coriandre fraîche ciselée.

