

Riz Sauté aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- | | |
|----------------------------|-------------|
| - Riz Rond (pour Rissotto) | 1 tasse |
| - Huile d'Olive | |
| - Oignons | ½ |
| - Petits Pois | 140g |
| - Maïs (Grains) | 140g |
| - Germes de Poireaux | 90g |
| - Épices Thaï (Mélange) | 1 c à café |
| - Ciboulette | |
| - Sauce Soja Sucrée | 1 c à soupe |
| - Sel | |
| - Poivre | |

Recette:

- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Egouttez les germes de poireaux ainsi que les petits pois et les grains de maïs.
- Emincez finement l'oignon.
- Faites-le revenir dans un wok avec de l'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite le riz et laissez frémir.
- Incorporez alors les légumes : maïs, petits pois et germes de poireaux. Arrosez ensuite avec la sauce soja et les épices thaï.
- Remuez quelques instants pour que tout le mélange soit homogène et chaud.
- Rectifiez alors l'assaisonnement avec le sel et le poivre puis saupoudrez de ciboulette.
- Dressez à l'aide d'un emporte-pièce.

