

Riz Sauté aux Légumes, Dés de Pancetta et Sésame

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
- Pancetta (Jambon)	10-12 tranches
- Graines de Sésame	un peu
- Huile de Sésame	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.
- Coupez la pancetta en dés puis faites-les griller dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Réservez.
- 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.
- Incorporez finalement les dés de pancetta et l'huile de sésame.
- Rectifiez alors l'assaisonnement avec le sel et le poivre puis saupoudrez de ciboulette.
- Dressez à l'aide d'un emporte-pièce avec quelques graines de sésame en garniture.

Remarque:

A partir de DI-517