

Riz frit au boeuf faible en FODMAP



Quoi de mieux qu'un riz frit express qui prouve qu'on peut manger sainement sans passer des heures en cuisine! Grâce à des ingrédients pratiques du commerce, comme le riz prêt à servir et les légumes surgelés, cette recette permet de préparer un repas complet, riche en protéines, en fibres et en saveurs. C'est une option que nos nutritionnistes aiment recommander pour les soirs pressés ou les lunches nutritifs, sans compromis sur la qualité. Pour encore plus d'inspiration, consultez nos [7 idées de soupers rapides pour les soirées pressées](#).

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 395

Lipides 16

Glucides 38

Fibres 6

Protéines 25

Sodium 815

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- 454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre (ou autre restant de boeuf)
- 90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium (ou tamari)

- 1 sac de 750 g de légumes surgelés pour sauté, non décongelés (sans oignon, ni ail)
- 125 ml (½ tasse) de champignons en conserve, rincés, égouttés et tranchés
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 morceau de 2 cm (¾ po) de gingembre frais, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment rouge broyés
- 2 sachets de 250 g de riz brun prêt à servir (de type Uncle Ben's)
- 2 œufs de calibre gros
- Poivre, au goût

Garniture *(au choix)*

- Graines de sésame
- Oignons verts, tranchés (la partie verte seulement)

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif chauffer l'huile de sésame grillée à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 71 °C (160 °F). Égoutter l'excédent de gras au besoin.
2. Ajouter la sauce soya et le vinaigre de riz. Mélanger. Incorporer les légumes surgelés, les champignons, le poivron et le gingembre. Cuire 5 à 7 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Ajouter les flocons de piment rouge et le riz brun. Mélanger pour réchauffer l'ensemble.
4. Pousser la préparation sur le côté du poêlon. Verser les œufs dans l'espace libre et cuire en remuant. Incorporer aux autres ingrédients.
5. Poivrer au goût. Servir chaud. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts tranchés, si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec