

Riz frit au poulet facile



Découvrez ma recette préférée de riz frit au poulet, un plat équilibré et rapide à préparer pour vos repas de la semaine. Facile à personnaliser, ce mélange de légumes croquants, de riz complet et de poulet tendre vous offre une option savoureuse qui plaira à toute la famille.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 410

Lipides 11

Glucides 43

Fibres 5

Protéines 35

Sodium 680

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 450 g (1 lb) de poitrine de poulet crue, coupée en dés
- 750 ml (3 tasses) de macédoine de légumes surgelés

- 5 ml (1 c. à thé) de sauce de poisson
- 500 ml (2 tasses) de riz brun cuit
- 3 œufs de calibre gros
- Poivre, au goût
- Graines de sésame pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle ou un wok, faire revenir l'oignon et l'ail 2-3 minutes.
2. Ajouter le poulet, cuire 5-7 minutes, puis incorporer les légumes et sauter 5-7 minutes.
3. Verser la sauce soya, la sauce de poisson, ajouter le riz cuit et mélanger.
4. Pousser le riz sur le côté du poêlon, brouiller les œufs dans la poêle, puis incorporer avec la préparation. Assaisonner au goût, et garnir de graines de sésame si désiré.

Notes

Se conserve 3-4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

Cette recette est idéale pour utiliser les légumes qui vous restent sous la main. Vous pouvez facilement varier les ingrédients en remplaçant ou ajoutant des courgettes, des edamames, ou toute autre légume que vous avez dans le frigo/congélo.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec