





RIZ SAUTÉ AU POULET ET AUX LÉGUMES



Ingédients

- 1 poivron rouge
- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 petite carotte
- 1 filet d'huile de colza
- 2 blancs de poulet cuit et coupé en cubes
- 2 gousses d'ail haché
- 750 g de riz long
- 45 ml de sauce soya
- Sel, poivre
- 30 ml d'huile de sésame
- 3 C A S de petit pois cuits
- 2 C A S de graines de sésame
- 2 C A S de coriandre hachée



Préparation

1. Couper le poivron et les oignons en cubes. Garder le vert des oignons nouveaux pour la décoration. Peler et couper en cubes la carotte.
2. Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu vif. Saisir le poivron, l'oignon et la carotte deux minutes. Ajouter le poulet, l'ail, le riz et la sauce soja. Chauffer de 3 à 4 minutes à feu vif en remuant. Rectifier l'assaisonnement.
3. Au moment de servir, ajouter l'huile de sésame et les petits pois et remuer. Saupoudrer de graines de sésame et de coriandre.