



# Yaki Meshi

## riz sauté à la japonaise

Pour 10 personnes

---

### INGRÉDIENTS

---

400 g de riz rond blanc  
6 c. à s. d'huile végétale divisées  
400 g oignon coupé en petits dés  
4 gousses d'ail émincées  
1 c. à s. de gingembre frais émincé  
300 g de carotte coupée en petits morceaux  
200 g de petits pois (congelés)  
haricots verts coupés en biais et en fines lamelles  
10 champignons shiitakes coupés en petits morceaux  
4 œufs (passez-les si vous êtes végétalien)  
1 c. à s. de sucre  
5 c. à s. de sauce soja  
2 à 3 oignons de printemps

---

### MODE DE PRÉPARATION

---

- › Faites cuire le riz ou utilisez des restes de riz, puis réservez.
- › Cuire les l'œuf en œuf brouillé moelleux, versez-les ensuite dans un bol bien froid et réservez.
- › Précuire les légumes; carottes, petits pois, haricots et champignons.
- › Faites chauffer à nouveau un peu d'huile d'arachide. Faites revenir d'oignon avec le gingembre et un peu de sel.
- › Ajoutez le riz cuit. Pendant que vous ajoutez le riz, brisez les grains à l'aide d'une spatule.
- › Ajoutez ensuite les légumes précuits et mélangez bien le tout.
- › Faites ensuite de la place au milieu de la poêle et versez-y prudemment la sauce soja. Et ensuite les œufs brouillés.
- › Just avant de servir, assaisonnez de quelques gouttes d'huile de sésame grillées. Et parsemez d'oignons de printemps ciselé.