



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.