



RIZ FRIT AUX LÉGUMES ET AUX EDAMAMES



SAUCE ASIATIQUE

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
30-35 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Riz basmati



Sauce asiatique
(ail, gingembre, mirin, miel, sauce soya
réduite en sodium, huile de sésame)



Poivron rouge



Oignon



Edamames



Céleri



Brocoli

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Poêle
Casserole
Passoire


Calories 640	Lipides 17 g	Lipides saturés 2 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 0 mg	Sodium 740 mg	Glucides 101 g	Fibres 9 g	Sucres 28 g	Protéines 19 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	27 %	12 %		0 %	31 %	24 %	35 %	—	—	20 %	340 %	10 %	25 %

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Cuire le riz basmati

1



- Rincer le **riz basmati** dans une passoire.
- Dans une casserole, porter à ébullition 1.5 tasse (375 ml)  d'**eau**.
- Ajouter le **riz basmati** dans l'eau bouillante, baisser le feu à doux, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Réserver. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

Mise en place

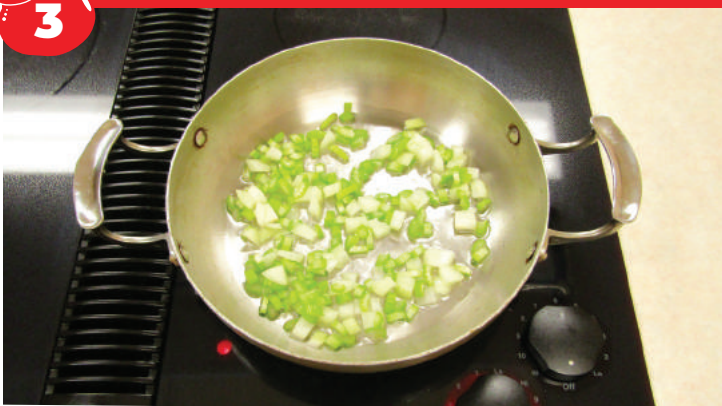
2



- Couper l'**oignon** et le **céleri** en petits cubes et réserver.
- Couper le **poivron rouge** en cubes.
- Couper les fleurettes de **brocoli** de manière à en faire de petites bouchées.
- Réserver avec le **poivron**.

Cuire l'oignon et le céleri

3



- Dans une grande poêle, chauffer suffisamment d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter l'**oignon** et le **céleri** et faire dorer en brassant.

Terminer le riz

4



- Ajouter le **poivron**, le **brocoli** et les **edamames**.
- Cuire jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés et encore croquants.
- Ajouter le **riz basmati cuit** et faire revenir en brassant.
- Ajouter de l'**huile** si nécessaire.
- Ajouter la **sauce asiatique**, bien mélanger et réchauffer.
- **Saler** et **poivrer**.
- Servir.
Bon appétit!