



« Riz frit » au brocoli

RECETTE

« Riz frit » au brocoli



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

10 minutes

INGRÉDIENTS

7 articles

DONNE

1 portions

Une nouvelle version du riz frit qui intègre les bienfaits des plantes et plein de grains complets et de légumes pour vous offrir un repas riche en nutriments qui vous rassasie et vous aide à vous sentir au mieux de votre forme.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table huile de sésame, ou votre huile de cuisson préférée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 tasse fleurons de brocoli
- 4 oz bœuf maigre, finement tranché (facultatif)
- ½ c. à table Mirin* (facultatif)
- 1 c. à table sauce soja à faible teneur en sodium
- 1 sachet Mélange Ben's OriginalMC 10 Style chinois aux cinq épices
- ¼ tasse eau
- 1 c. à table ciboulette, hachée
- *Vous pouvez remplacer le mirin par du xérès sec ou l'omettre dans la recette.

PRÉPARATION

1. 1

Dans un poêlon de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le bœuf (le cas échéant) et l'ail et cuire 2 minutes. Ajouter le brocoli et cuire 5 minutes de plus. Ajouter le mirin (le cas échéant) et la sauce soja pour déglacer.

2. 2

Ajouter le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style chinois aux cinq épices et l'eau et cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Garnir de ciboulette.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 530
- Glucides (g) 88 g
- Fibres (g) 13 g
- Protéines (g) 13 g
- Matières grasses (g) 20 g
- Sodium (mg) 600 mg

Les ingrédients facultatifs ne sont pas inclus dans le calcul des données nutritionnelles.

ALLERGIES

Sésame, alliums, blé, soja

More Recipes Like This



[Riz frit au poulet](#)

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Bibimbap coréen](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Riz frit au porc et aux crevettes](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: *<https://ca.bensoriginal.com/recipes/riz-frit-au-brocoli>*