« Riz frit » au brocoli
RECETTE

# « Riz frit » au brocoli

| | |
|---|---|
| **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.

## 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. 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. 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



### Chili con carne

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles



## Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



## Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

---

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