

Riz frit à l'indonésienne  
RECETTE

## Riz frit à l'indonésienne



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20m

INGRÉDIENTS

10 articles

DONNE

4 portions

Visitez l'Indonésie, sans quitter la cuisine. Combinez des oignons en dés, des carottes tranchées et des poivrons avec du riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Garnissez le tout d'un œuf frit et servez.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)
- [<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email \(opens in new window\)](mailto:info@bensoriginal.com)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- ¼ tasse (60 mL) oignon, coupé en dés
- ½ tasse (125 mL) carotte, tranchée
- ¼ tasse (60 mL) poivron, coupé en dés
- 2 tasses (500 mL) germes de haricot
- 1 tasse (250 mL) chou nappa, tranché
- 1 c. à table (15 mL) sirop d'érable
- 1 c. à table (15 mL) eau
- 4 œufs

## PRÉPARATION

1. 1

Dans un grand poêlon (ou un wok), chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le faire sauter 1 minute. Ajouter la carotte et la faire sauter 1 minute. Ajouter le poivron et le faire sauter 2 minutes. Ajouter les germes de haricot et le chou et les faire sauter de 1 à 2 minutes.

2. 2

Ajouter le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC), le sirop d'érable et l'eau; poursuivre la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ 3 minutes. Répartir dans 4 bols.

3. 3

Ajouter les œufs dans le poêlon (ajouter de l'huile au besoin). Cuire jusqu'au degré désiré et garnir chaque bol d'un œuf frit. Bon appétit!

## REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Ajoutez du bœuf, du poulet, de la dinde ou du porc hachés.
- Ajoutez des crevettes cuites.
- Utilisez un mélange de salade de chou au lieu de la carotte, des germes de haricot et du chou nappa.

# VALEUR NUTRITIVE

## QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 306
- Glucides (g) 45 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 13 g
- Matières grasses (g) 10 g
- Sodium (mg) 329 mg
- Sucres (g) 6 g

## CATÉGORIES :

[Légumes / Végétarien](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Salade de riz au jasmin et d'ananas à la thaïlandaise](#)

Temps de cuisson

10m

Ingrédients

10 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



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

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Riz frit au poulet](#)

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** <https://ca.bensoriginal.com/recipes/indonesian-fried-rice>