Riz frit au poulet
RECETTE

Riz frit au poulet



TEMPS	25m
INGRÉDIENTS	9 articles
DONNE	4 portions

En quelques minutes, vous-même et votre famille pourriez vous délecter d’une combinaison savoureuse de poulet, de riz et de légumes.

<?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.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 mL) riz brun à grains entiers de marque BEN’S ORIGINAL(MC) OU riz de marque BEN’S ORIGINAL(MC) CONVERTED(MD), cuit et tiédi (préparé sans beurre ni

sel)
- 2 c. à table (30 mL) huile, divisée
- 3 gros œufs, battus
- ½ lb (250 g) poulet, coupé en cubes
- ¼ c. à thé (1 mL) sel
- 2 c. à thé (10 mL) gingembre frais, émincé
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja à faible teneur en sodium
- 1 c. à table (15 mL) vinaigre de vin de riz
- 1 tasse (250 mL) mélange de maïs, de carottes et de petits pois surgelé, décongelé

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter les œufs battus, en tournant le poêlon pour que les œufs en couvrent toute la surface. Lorsque les œufs commencent à prendre, retourner l'omelette et la cuire complètement. Transférer sur une planche à découper, rouler et couper en fines lanières.
2. Augmenter le feu à moyen-vif et ajouter le reste de l'huile. Cuire le poulet avec le sel de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés et entièrement cuit.
3. Incorporer le riz de marque BEN'S ORIGINAL(MC) CONVERTED(MD) ou le riz brun à grains entiers et le gingembre. Cuire, en remuant souvent, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit très chaud.
4. Incorporer la sauce soja, le vinaigre de vin de riz, le mélange de légumes et les œufs. Cuire, en remuant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds. Servir immédiatement.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 570
- Glucides (g) 78 g
- Fibres (g) 5 g
- Protéines (g) 27 g
- Sucres (g) 2 g
- Sodium (mg) 470 mg
- Matières grasses (g) 15 g

CATÉGORIES :

Poulet, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles



Riz frit à l'indonésienne

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles



Bol de riz au poulet et au beurre d'arachide à la thaï

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/chicken-fried-rice*