

# Ben's Original™/MC

Riz frit au porc et aux crevettes  
RECETTE

## Riz frit au porc et aux crevettes



**TEMPS** 40m  
**INGRÉDIENTS** 9 articles  
**DONNE** 4 portions

Offrez un traitement VIP au riz frit thaïlandais traditionnel avec quelques succulentes améliorations, comme du porc rôti assaisonné et des petites crevettes, le tout combiné avec des oignons verts, des œufs et des carottes. Tout simplement le meilleur.

<?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

- 1 tasse (250 mL) riz de marque BEN'S ORIGINAL(MC) CONVERTED(MD)
- 2 c. à table (30 mL) huile de canola

- ½ tasse (125 mL) carotte, hachée
- 1 œuf, légèrement battu
- ¾ tasse (175 mL) restes de rôti de porc, coupé en petits cubes
- ½ tasse (125 mL) petites crevettes, cuites
- ½ tasse (125 mL) petits pois surgelés, décongelés
- 2 c. à table (30 mL) oignons verts, hachés
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja

## PRÉPARATION

1. Préparer le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage.
2. Dans un poêlon ou un wok, chauffer 1 c. à table (15 mL) d'huile à feu moyen-vif et faire sauter la carotte environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir. Pousser la carotte le long de la paroi du poêlon. Ajouter le reste de l'huile et cuire l'œuf, en remuant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Incorporer la carotte à l'œuf. Ajouter le riz, le porc, les crevettes, les petits pois, les oignons verts et la sauce soja. Faire sauter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 330
- Glucides (g) 45 g
- Fibres (g) 1 g
- Protéines (g) 16 g
- Matières grasses (g) 10 g

## CATÉGORIES :

[Fruits de mer](#), [Porc](#), [Plus de 20 minutes](#), [Riz sec nature](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



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

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles



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

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles



## **Porc à la sauce hoisin et au miel avec riz au jasmin**

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

13 articles

---

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