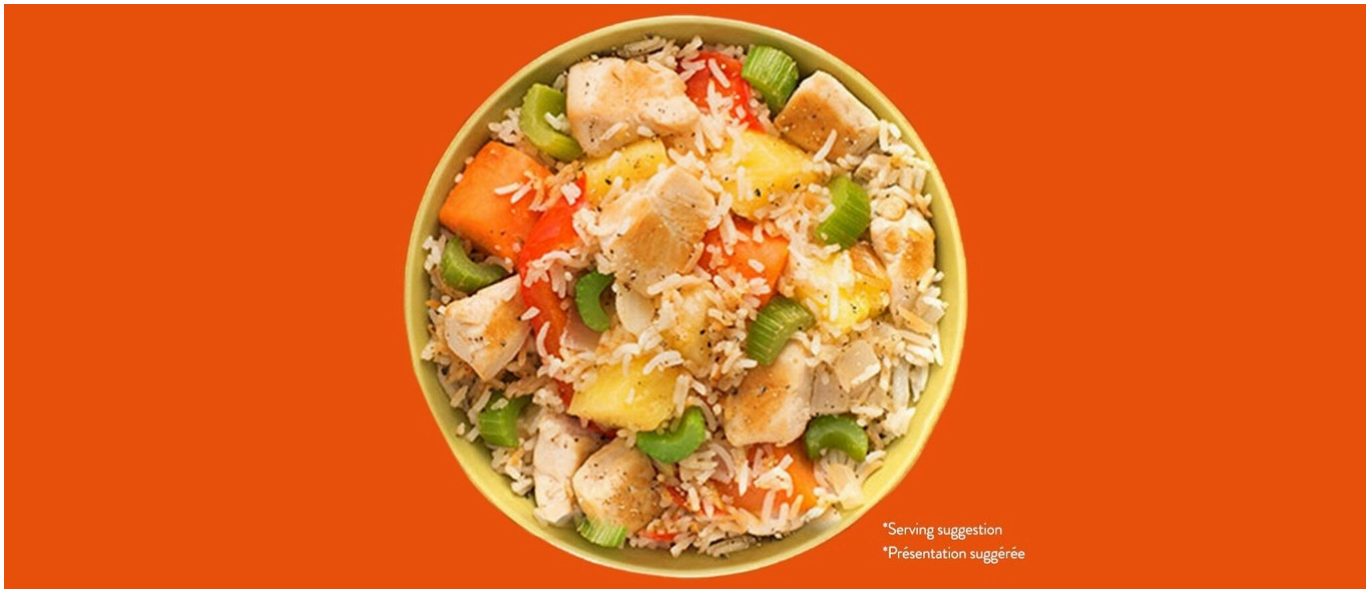
Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas
RECETTE

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



TEMPS	30m
INGRÉDIENTS	14 articles
DONNE	4 portions

Du riz frit au poulet exquis, avec une touche originale! C’est bien cela : tout ce que vous aimez de ce plat thaïlandais traditionnel : poulet tendre, oignons verts et riz au jasmin de marque BEN’S ORIGINAL(MC), avec en prime le goût sucré de l’ananas.

<?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

- 1 tasse (250 mL) riz au jasmin de marque BEN’S ORIGINAL(MC)
- 1 c. à table (15 mL) huile de canola

- 12 oz (375 g) poitrines de poulet, coupées en cubes
- 1/3 tasse (75 mL) oignon, haché
- 2 gousses d’ail, émincées
- 2 c. à thé (10 mL) gingembre frais, émincé
- 2 branches de céleri, tranchées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 grosse carotte, tranchée en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 poivron rouge, tranché en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- ½ tasse (125 mL) ananas, coupé en morceaux d’environ 1 po (2,5 cm)
- 1 c. à table (15 mL) sauce soja à teneur réduite en sodium
- 4 c. à thé (20 mL) vinaigre de vin de riz
- 1 ½ tasse (375 mL) bouillon de poulet sans sel ajouté
- 2 oignons verts, tranchés en diagonale

PRÉPARATION

1. Chauffer l’huile dans un poêlon et faire dorer le poulet à feu moyen.
2. Ajouter l’oignon, l’ail, le gingembre, le céleri, la carotte, le poivron rouge et l’ananas. Faire sauter le tout de 5 à 7 minutes ou jusqu’à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson 1 minute.
4. Incorporer la sauce soja, le vinaigre et le bouillon, puis porter à ébullition.
5. Baisser le feu, couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu’à ce que le riz soit tendre.
6. Incorporer la moitié des oignons verts et parsemer le reste sur le dessus.
7. Servir avec une salade d’accompagnement.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 370
- Glucides (g) 53 g
- Fibres (g) 2 g
- Protéines (g) 27 g
- Matières grasses (g) 5 g

CATÉGORIES :

Poulet, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles



Poulet aux noix de cajou et aux ananas

Temps de cuisson

15m

Ingrédients

11 articles



Salade de riz au jasmin et d'ananas à la thaïlandaise

Temps de cuisson

10m

Ingrédients

10 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/chicken-fried-rice-with-a-pineapple-punch*