

Poulet sauté, riz cantonais, ananas, petits pois, sauce Hoisin et zeste de lime - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Un plat de riz frit à l'asiatique débordant de saveurs!

L'astuce du chef

Cette recette peut être réalisée avec différentes protéines (boeuf, tofu, crevettes...).

Ingrédients

Riz frit

- 0.50 Tasse(s) Riz au jasmin
- 1 Unité(s) Oeuf entier
- 1 Gousse(s) Ail
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 1 Unité(s) Carotte nantaise
- 0.50 Tasse(s) Petits pois congelés
- 2 Cuil. à soupe Sauce hoisin
- 2 Rondelle(s) Ananas
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 2 Unité(s) Haut de cuisse de poulet

Garniture

- 1 Unité(s) Lime
- 1 Unité(s) Oignon vert

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**

À préparer avant le cours

Ingrédients

Lavez les légumes, Épluchez l'oignon, Pelez et hachez l'ail.

Taillez le poulet en petits cubes (2 cm maximum)

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef + 1 couteau d'office
- 1 grande poêle
- 1 casseroles
- 1 fourchette
- 1 cul-de-poule
- 1 paire de pince
- 1 cuillère en bois

Préparation avec le chef

Ciselez l'oignon.

Taillez la carotte en rondelles et les ananas en petits morceaux.

Coupez l'oignon vert pour la garniture.

Dans un bol, avec une fourchette, battez l'oeuf.

Dans une casserole, faites cuire le riz dans une eau bouillante (le temps varie suivant le produit, regardez sur l'emballage). Une fois cuit, égouttez-le et le réserver.

Riz frit

Dans un wok sur un feu vif avec une belle cuillère d'huile, faites revenir le poulet 3 minutes, puis ajoutez l'oeuf battu et le cuire comme un oeuf brouillé.

Ajoutez-y les oignons, l'ail, les petits pois, les carottes et la sauce Hoisin, mélangez bien puis ajoutez-y le riz, poursuivre la cuisson durant 3 minutes.

Ajoutez l'ananas et l'huile de sésame dans la dernière minute de cuisson.

Il ne vous reste plus qu'à le servir.

Montage

Déposez une portion de riz frit dans vos assiettes de présentation, puis garnissez avec l'oignon vert et un zeste de lime.

Bon appétit!