



Riz frit aux crevettes et aux œufs

Recette par : Chef Wallace Wong,
Six Pack Chef

Adresse : Toronto, ON

Pour : 4 personnes

Durée totale : 18 à 20 minutes



Cette recette est rapide et facile, parfaite pour n'importe quel jour de la semaine! Peu coûteuse, saine et pleine de saveurs, ce sera votre recette préférée, surtout lorsque tous les ingrédients peuvent être facilement remplacés ou modifiés par les ingrédients de votre choix. Vous pouvez, par exemple, remplacer les crevettes par d'autres choix de protéines ou utiliser vos légumes préférés!

INGRÉDIENTS

- 1 livre de crevettes moyennes, décortiquées, déveinées (avec ou sans la queue selon les préférences)*
- 1 c. à table de poudre de bouillon de poulet ou de légumes
- 4 œufs battus
- 1 oz de gingembre frais, finement émincé ou 1,5 c. à thé de gingembre en poudre
- 2 gousses d'ail, finement émincées
- 4 tasses de riz brun cuit un jour avant
- 2 c. à table de sauce au soja foncée réduite en sel
- 2 c. à table de sauce au soja claire réduite en sel
- 2 tasses de votre choix de légumes cuits surgelés
- 2 oignons verts finement émincés
- Sel au goût
- Aérosol de cuisson ou huile de votre choix

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mariner les crevettes avec la poudre de bouillon de poulet pendant au moins 5 minutes. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, combiner les œufs battus avec le riz cuit la veille. Mélanger intimement jusqu'à ce que le riz soit bien recouvert. Cette étape peut être facilement réalisée avec un [bateur à main KitchenAid®](#), qui inspirera à tout coup vos prochaines créations culinaires.
3. Chauffer une grande casserole anti-adhésive à feu vif et ajouter l'huile de cuisson en aérosol. Ajouter les crevettes en une seule couche ou plusieurs fois si elles ne tiennent pas toutes. Faire cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et les retourner pour les cuire encore 1 à 2 minutes. Réserver. Cette étape peut être facilement réalisée avec une [table de cuisson KitchenAid®](#), qui inspirera à tout coup vos prochaines créations culinaires. Les [tables de cuisson KitchenAid®](#) vous facilitent la tâche, tout en vous permettant aussi de faire des expériences culinaires.
4. Ajouter de l'huile de cuisson à la poêle et y placer le gingembre et l'ail. Faire cuire pendant 30 secondes et jusqu'à ce que les arômes se dégagent puis ajouter le mélange d'œufs.
5. Faire cuire le riz pendant 5 à 6 minutes en remuant constamment afin d'assurer que les œufs et le riz cuisent et se séparent.
6. Baisser le feu à moyen et ajouter les crevettes avec la sauce soja foncée et claire et les légumes cuits. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
7. Éteindre le feu et ajouter $\frac{3}{4}$ des oignons verts et mélanger.
8. Garnir des oignons restants et déguster.

Valeur nutritive	
300 g	
Calories 340	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Glucides 48 g	
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	1 %
Protéines 22 g	
Cholestérol 255 mg	
Sodium 820 mg	36 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer 1,25 mg	7 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

*Possibilité de remplacer les crevettes par du poulet, du tofu ou du succédané de viande

SPONSORED BY

KitchenAid®