

Riz cantonais : une recette rapide et légère



Riz cantonais express, une recette rapide à réaliser et qui constitue un repas complet comportant des protéines, des féculents et des légumes verts. Il suffira de compléter par un laitage (fromage ou yaourt) et un fruit pour obtenir plus d'équilibre encore .Pour parfaire cette journée une activité physique d'au moins une demi heure et là on ne joue pas dans la perfection mais on pourrait se sentir satisfait .Alors à vos fourneaux et à vos baskets.

Ingrédients pour 4 personnes pour ce riz cantonais

?4 tranches de jambon blanc

?100 g d'oignons congelés

?2 cuillères à soupe de soja

?2 œufs

?1 petite boîte de petits pois carottes

?4 verres de riz

?1 cube de bouillon de légumes

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce riz cantonais



Préparation : 10 mn **Cuisson** 15 mn **Calories**

1. Dans une cocotte avec de l'eau plongez un bouillon de cube de légumes et faites cuire le riz
2. Dans une poêle faites revenir les oignons
3. Une fois dorer mettez les oignons de côté et faites cuire les 2 œufs que vous avez préalablement battus
4. Egouttez les petits pois et les carottes et faites les revenir dans une poêle (5 mn) puis rajoutez les oignons déjà cuits
5. Versez la sauce soja sur l'ensemble de la préparation
6. Coupez l'omelette en morceaux ainsi que les tranches de jambon
7. Incorporez les morceaux de jambon avec le reste de la préparation ainsi que les morceaux d'omelette ,mélangez délicatement tous les ingrédients de la préparation .Faites cuire 5 mn .
8. Egouttez le riz et mélangez le à la préparation , salez, poivrez et servez ce riz cantonais.

Il existe de nombreuses variantes dans la réalisation de ce riz cantonais ,mon option s'est portée sur la rapidité de la réalisation ainsi que sur la légèreté du plat . Et vous qu'en pensez vous ?

Recette rapide diététique riz cantonais *by jphil3600*

Jean Philippe