

RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES ET SÉSAME

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 30 min



INGRÉDIENTS

- 300 g de riz jasmin ou basmati
- 45 cl d'eau
- 1 carotte en petits dés
- 1 blanc de poireau finement émincé
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 2 oignons nouveaux ou 1 petit oignon
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- Poivre
- 2 c. à s. de graines de sésame grillées
- 1 c. à s. d'huile neutre pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Rincer le riz puis le cuire avec l'eau. L'égrainer et le laisser refroidir au minimum 30 minutes.
2. Le riz doit être froid pour rester bien séparé.
3. Chauffer l'huile neutre dans un wok ou une grande poêle. Faire revenir l'oignon, la carotte, le poireau et le gingembre pendant 4 à 5 minutes.
4. Ajouter les petits pois et cuire 1 minute.
5. Ajouter le riz froid. Bien mélanger pour séparer les grains, puis faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 minutes.
6. Ajouter la sauce soja et l'huile de sésame. Mélanger rapidement, poivrer et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.



Florian Bastier