



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Riz frit au poulet et à l'ananas

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Comme au resto mais sans le temps de livraison!

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 1 lb de hauts de cuisses de poulet désossés, sans la peau, coupés en bouchées
- 3 oignons verts , les parties blanche et verte séparées, hachés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à table de gingembre frais , râpé
- 1 1/2 tasse d' ananas frais coupé en cubes
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 5 tasses de riz au jasmin cuit, froid
- 2 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 cuillère à table de sauce aux huîtres
- 2 oeufs battus
- 1 cuillère à thé d' huile de sésame grillé
- 1/2 cuillère à thé de sauce sriracha (facultatif)
- 1/3 tasse de noix de cajou hachées grossièrement
- 2 cuillères à table de coriandre fraîche , hachée (facultatif)

| | |
|-------------|------------|
| Préparation | 15 minutes |
| Cuisson | 15 minutes |
| Portion(s) | 6 portions |

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

| | |
|----------------|--------|
| Fer | 2,2 mg |
| Fibres | 2 g |
| Sodium | 375 mg |
| Sucres | 6 g |
| Protéines | 24 g |
| Calories | 445 |
| Total gras | 14 g |
| Potassium | 450 mg |
| Cholestérol | 145 mg |
| Gras saturés | 3 g |
| Total glucides | 56 g |

PRÉPARATION

1. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Retirer le poulet du poêlon et réserver dans une assiette.

2. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la partie blanche des oignons verts, l'ail et le gingembre, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter l'ananas, le poivron et la carotte, et poursuivre la cuisson, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants.

3. Ajouter le riz, le poulet réservé, la sauce soya et la sauce aux huîtres, et cuire, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Pousser le riz frit sur le pourtour du wok pour dégager le centre et y verser les œufs. Cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient crémeux. Mélanger les œufs avec le riz. Retirer le wok du feu. Ajouter l'huile de sésame et la sauce sriracha, si désiré, et mélanger. Parsemer de la partie verte des oignons verts, des noix de cajou et de la coriandre, si désiré.

Le bon truc

Pour réussir un riz frit, on utilise du riz cuit la veille. Légèrement plus sec que du riz fraîchement préparé, il ne collera pas dans le poêlon.