



Riz frit au poulet et à la coriandre

 PRÉPARATION : 30 MIN

Le riz frit est facile à cuisiner. Essayez cette recette savoureuse. Il ne vous faudra que 30 minutes!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1/3 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame *Kraft*
- 1 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 2 c. à thé d'huile
- 1/2 lb (225 g) de poulet haché maigre
- 1 c. à soupe de gingembre haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 œufs, battus
- 2 2/3 tasses de riz blanc à grain long cuit
- 4 oignons verts, hachés
- 1/4 tasse de coriandre fraîche

Que dois-je faire ?

Étape 1

Mélanger la vinaigrette et la sauce soya jusqu'à homogénéité.

Étape 2

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive ou un wok. Ajouter le poulet; faire revenir 5 min ou jusqu'à ce qu'il perde sa teinte rosée. Ajouter le gingembre et l'ail; faire revenir 1 min.

Étape 3

Ajouter les œufs; cuire à feu mi-vif 1 min ou jusqu'à ce qu'ils prennent, en remuant de temps à autre. Ajouter le mélange de vinaigrette, le riz et les oignons; faire revenir 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Garnir de la coriandre.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Ajoutez 1/2 t de carotte râpée et quelques poignées de fèves germées fraîches au mélange de poulet cuit, en même temps que le mélange de vinaigrette, le riz et les oignons.

Variante

Préparez la recette avec de la dinde ou du porc hachés et du riz brun à grain long.

Nutrition

Calories	360
% valeur quotidienne	
Matières grasses 16 g	25 %
Matières grasses saturées 3.5 g	18 %
Cholestérol 125 mg	
Sodium 400 mg	17 %
Glucides 36 g	12 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %

Sucres 5 g

Protéines 16 g

Vitamine A 8 %

Vitamine C 6 %

Calcium 4 %

Fer 10 %

Portions

4 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.