

Riz de chou fleur frit au poulet

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

	2 œufs battus
1 chou fleur	1 cuil à soupe d'huile de sésame
1 oignon	1 cuil à soupe de sauce soja
1/2 tasse de petits pois surgelés	1 cuil à soupe de cassonade
1/2 tasse de carotte coupée en petits cubes	1 pincée de gingembre moulu
2 tasses de poulet cuit, coupé en cubes	

Préparation :

Pour faire le riz de chou fleur, il vous suffit simplement de râper les fleurs et trognons de chou fleur cru.

Coupez les blancs de poulet en petits cubes. Réservez.

Epluchez et coupez la carotte en petits dés. Réservez.

Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen-élevé.

Ajoutez l'oignon haché, les petits pois et les carottes et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 3 à 4 min.

Intégrez les cubes de poulet et bien brasser.

Dans un petit bol, mélangez la sauce soya, la cassonade, le gingembre moulu. Réservez.

Faites un puits au milieu des légumes et poulet dans le poêlon en les tassant vers les côtés.

Versez les œufs battus dans le milieu de la poêle et cuire en brassant constamment jusqu'à ce que les œufs soient entièrement cuits et en petits morceaux (il faut une texture d'œufs brouillés).

Intégrer les œufs aux légumes et poulet en mélangeant.

Intégrez le « riz » de chou-fleur, versez la sauce sur le dessus et bien mélanger.

Laisser cuire 3 à 4 min supplémentaires ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!