

Riz de chou fleur aux petits pois

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 10 à 15 min environ

Ingrédients pour 4 personnes :

1 tête de chou-fleur, râpée ou défait en petits morceaux au robot culinaire

1 petit oignon

100 g de petits pois surgelés

1 belle carotte

2 filets de poulet (ou émincé de poulet)

2 oeufs battu

1 cuil à soupe d'huile de sésame

1 cuil à soupe d'huile d'olive

2 cuil à soupe de sauce soja

1 cuil à soupe de cassonade

1 pincée de gingembre moulu

Préparation :

Taillez les filets de poulet en petits cubes. Réservez.

Epluchez la carotte et coupez-la en petits cube. Réservez.

Epluchez et coupez très finement l'oignon. Réservez.

Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

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

Ajoutez les cubes de poulet et bien mélanger.

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

Faites un puits au milieu des légumes et poulet dans la poêle ou wok, en les tassant vers les côtés.

Verser les œufs battus dans le milieu de la poêle et cuire en mélangeant constamment jusqu'à ce que l'œuf soit entièrement cuit et en petits morceaux (il faut une texture d'œufs brouillés).

Ajoutez les œufs aux légumes et poulet en mélangeant.

Ajoutez le « riz » de chou-fleur, versez la sauce sur le dessus et bien brasser pour tout mélanger.

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

Arrosez d'une cuil à soupe d'huile de sésame

Servir en garnissant d'oignons nouveau (facultatif)

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!