

# RIZ SAUTÉ AUX CREVETTES

Février 2007 (Mis à jour en avril 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de riz basmati
- ★ 3 œufs
- ★ 200 g de petites crevettes roses
- ★ 1 escalope de poulet
- ★ 200 g de chou chinois
- ★ 150 g de germes de soja
- ★ 1 botte d'oignons frais (ou de cive)
- ★ 2 échalotes
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 25 g de beurre
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Wok, Bol, Casserole

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,10 € (soit 0,53 € par personne)



## Recette :

Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le gros sel, y jeter le riz et cuire selon le temps indiqué sur le paquet, rincer et égoutter. Couper les tiges vertes des oignons (ou de la cive), les rincer et les ciseler finement. Rincer et égoutter les germes de soja. Peler et hacher finement les échalotes. Ciseler grossièrement le chou. Décortiquer les crevettes, ôter les têtes et couper le corps en deux sur la longueur jusqu'à 1 cm de la queue. Casser les œufs dans un bol. Détailler l'escalope de poulet en petits morceaux de 3 cm de long par 5 mm de large.

Dans un wok (une sauteuse), faire chauffer le beurre avec une cuillère à soupe d'huile et à feu vif faire suer les échalotes 1 minute en remuant, ajouter les œufs, saler, poivrer et fragmenter avec une cuillère en bois jusqu'à coagulation; réserver. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile, les germes de soja, le chou, les tiges d'oignon ciselées et faire sauter 2 minutes en tournant; réserver. Mettre le reste d'huile et faire sauter crevettes et poulet en mélangeant bien pendant 5 minutes. Incorporer le riz, les œufs, les légumes, saler, poivrer, bien mélanger et réchauffer durant 2 minutes. Servir bien chaud.