

Riz cantonnais

by admin - mercredi, novembre 09, 2016


<http://cookycious.fr/?p=2402>

Le riz cantonnais, pour moi, est en fait un mélange de tout ce que j'ai sous la main et de tout ce qui me donne envie sur le moment.

J'utilise souvent des restes de riz pour le préparer pour éviter tout gaspillage.

De plus, c'est un plat ultra simple, ultra bon, qui ravira toute la famille.

A chaque fois que je demande à mon fils ce qu'il veut manger, c'est soit "[akni](#)" soit riz cantonnais.

Difficulté : 



de cuisson de la sauce : 20/25 min



de cuisson du riz : 15 - 20 min

Ingrédients pour 3-4 personnes :

- 2 timbales de riz (ce que j'appelle timbale, c'est le petit verre transparent livré avec le rice cooker) ou un reste de riz équivalent
- 200g de blanc de poulet coupé en petits morceaux
- 2 oeufs
- 1 c.à.c de purée d'ail
- 3 à 4 c.à.s de sauce soja
- Du poivre
- Quelques branches d'oignon vert
- 1 c.à.s d'huile (de votre choix)
- Des légumes de votre choix : carotte râpée, poivrons, choux râpé, macédoine de légumes, petits pois, maïs ...

Les étapes de réalisation du riz :

Faites cuire votre riz, comme à votre habitude et laissez-le totalement refroidir.

Les étapes de réalisation du poulet / légumes :

1. Mélangez le blanc de poulet avec une cuillère à soupe de soja, l'ail et du poivre. Laissez mariner le temps de vous occuper des légumes
2. J'utilise habituellement des carottes râpées et du poivrons que je découpe en tout petits morceaux
3. Ciselez finement l'oignon vert et réservez
4. Faites cuire les oeufs en omelette et découpez-la en fines lamelles. Réservez
5. Faites chauffer l'huile dans un wok
6. Ajoutez-y le poulet et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il rende toute son eau. Une fois cuit, débarrassez le wok et mettez le poulet de côté
7. Il restera des restes de "gras" dans votre wok, je ne rajoute pas de matières grasses pour faire sauter mes légumes, mais libre à vous d'en rajouter si vous le voulez
8. Faites sauter vos légumes quelques minute.

Les étapes de l'assemblage :

1. Une fois sautés, ajoutez aux légumes le poulet cuit et l'omelette
2. Mélangez bien le tout et ajoutez-y le reste de sauce soja, du poivre
3. Baissez totalement le feu e ajoutez maintenant le riz
4. Mélangez jusqu'à ce que le riz s'imprègne bien du mélange
5. Rectifiez au besoin l'assaisonnement et parsemez d'oignon vert ciselé
6. C'est prêt !



Servez le riz cantonnais avec le fameux rougail dakatine créole, une tuerie !



Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes.