

Riz frit au poulet

- Une recette très facile de riz frit au poulet!



PORTIONS
6

Ingrédients :

- 3 poitrines de poulet
- Un peu d'huile d'olive
- 2 tasses (500 ml) de sauce Teriyaki (style VH)
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou végétale)
- 1/2 tasse (125 ml) de pois
- 1/2 tasse (125 ml) de carottes
- 1 petit oignon coupé finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 œufs légèrement battus
- 3 tasses (750 ml) de riz blanc déjà cuit
- 4 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation :

1. Faites chauffer une casserole à feu moyen élevé avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter la sauce Teriyaki et le poulet
3. Faites cuire les poitrines de poulet dans la sauce. Environ 5 minutes de chaque côté.
4. Coupés en petits morceaux et mettre de côté.
5. Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande casserole (une nouvelle) à feu moyen élevé. Ajouter les pois, les carottes, les oignons et l'ail. Faites frire jusqu'à tendreté.
6. Réduire à feu doux et pousser le mélange d'un côté. De l'autre côté, versez les œufs et faites brouiller.
7. Ajouter le riz, la sauce soja ainsi que le poulet avec la sauce Teriyaki. Bien mélanger.
8. Servir chaud!

C'est un repas classique qui est vraiment facile à faire tout en étant très complet sur le plan nutritif! Miam :)



Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)