



Riz frit au poulet



PRÉPARATION : 40 MIN CUISSON: 32 MIN

Essayez dès ce soir ce riz frit au poulet prêt en un tournemain. Aucune recette de riz frit au poulet n'est plus facile à réaliser, c'est garanti! Alors, pourquoi commander du restaurant quand vous pouvez préparer ce délicieux riz frit au poulet à la maison en suivant trois étapes toutes simples?

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1 1/2 tasse de riz blanc à grain long, non cuit
- 2 c. à thé d'huile, divisées
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 2 oignons verts, coupés en tronçons de 1 po
- 1 c. à thé de gingembre frais haché finement
- 2 œufs, battus
- 1/2 tasse de pois surgelés
- 1/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 2 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire le riz selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Étape 2

Chauffer 1 c. à thé de l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter le poulet; faire sauter de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer le poulet de la poêle.

Étape 3

Réduire le feu à intensité moyenne. Ajouter les oignons, le gingembre et le reste de l'huile dans la poêle; faire sauter 1 min. Ajouter les œufs; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils prennent, en remuant constamment. Ajouter les pois et le riz; faire sauter 2 min. Incorporer la vinaigrette et la sauce soya; cuire 3 min ou jusqu'à ce que le mélange de riz soit bien chaud, en remuant constamment.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Garnissez ce plat de coriandre fraîche avant de le servir.

Remarque

Puisque les plats sautés cuisent rapidement, assurez-vous d'avoir tous les ingrédients coupés et prêts à utiliser avant de commencer la recette de ce délicieux riz frit au poulet.

Restes créatifs

Le riz frit est une délicieuse façon d'utiliser la viande ou les légumes que vous avez sous la main. Utilisez ces mesures en guise de guide. **Riz frit au porc** : remplacez le poulet par du filet de porc non cuit coupé en cubes. **Riz frit au bœuf** : remplacez le poulet par du bifteck à griller coupé en tranches ou en cubes. **Riz frit aux légumes** : remplacez le poulet par 3 t de légumes mélangés tranchés ou hachés, comme du brocoli, des carottes et des poivrons.

Remarque : Si vous utilisez des légumes crus, cuisez-les comme indiqué jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Si vous utilisez de la viande cuite, faites-la sauter de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude avant d'ajouter les légumes, puis les œufs.

Propos culinaires

Ce riz frit au poulet, ou toute autre recette de riz frit, est une excellente façon d'utiliser un reste de riz cuit. Le riz froid est généralement moins collant, donc il n'adhérera pas aux autres ingrédients lorsque vous le ferez sauter. Lorsque vous utilisez un reste de riz cuit, remplacez la quantité de riz cuit demandée dans cette recette par 4 t de riz à grain long cuit froid.

Calories

550

| | % valeur quotidienne |
|---------------------------------|----------------------|
| Matières grasses 13 g | 20 % |
| Matières grasses saturées 2.5 g | 13 % |
| Cholestérol 165 mg | |
| Sodium 520 mg | 22 % |
| Glucides 67 g | 22 % |
| Fibres alimentaires 2 g | 8 % |
| Sucres 4 g | |
| Protéines 37 g | |
| Vitamine A | 15 % |
| Vitamine C | 6 % |
| Calcium | 6 % |
| Fer | 30 % |

Portions

4 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune