

Riz cantonais



Riz cantonais



Portions : 10



Prep & Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale, divisée
8 œufs battus
3 tasses (750 ml) carotte hachée
2 tasses (500 ml) d'oignon haché
1 c. à soupe (15 ml) d'ail haché
10 tasses (2.5 L) riz brun cuit, refroidi
1 1/2 tasses (375 ml) chacun de maïs et de pois congelés, décongelés
1/3 tasse (75 ml) de sauce soya réduite en sodium

Présentation :

30 oz (900 g) Morceaux de poitrine de poulet saupoudrés entièrement cuits de Reuven (code produit 10540)
2/3 tasse (150 ml) d'oignons verts tranchés



Instructions pour la préparation

Chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale dans une casserole à feu moyen. Ajouter les œufs et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et des petits caillés forment. Retirer de la casserole et transférer dans une assiette.

Augmenter le feu à moyen-élevé. Ajouter l'huile restante et faire cuire la carotte, l'oignon et l'ail, tout en remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer le riz cuit, le maïs, les pois, les œufs et la sauce de soja. Cuire, en remuant, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le maïs et les pois soient bien chauds. Garder au chaud.

Présentation : Préparer les morceaux de poitrine de poulet saupoudrés selon les indications sur l'emballage. Pour chaque portion, placer 1 tasse (250 ml) du riz frit sur une assiette. Ajouter 2 oz (60 g) des morceaux de poulet cuits. Saupoudrer avec 1 c. à soupe (15 ml) d'oignons verts.