

RIZ À LA PAKISTANAISE

Mars 2011 (Actualisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g de riz parfumé
- ★ 15 g de champignons noirs déshydratés
- ★ 80 g de petits pois surgelés
- ★ 1 boîte de pousses de bambou (1/4)
- ★ 100 g de germes de soja
- ★ 150 g de petites crevettes roses
- ★ 200 g de blanc de poulet
- ★ 2 œufs
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de Noilly-Prat (Vermouth)
- ★ 4 cuillères à soupe de sauce soja
- ★ 1 pincée de piment fort en poudre
- ★ 2 brins de coriandre fraîche
- ★ 1 grosse pincée de gros sel
- ★ Sel fin

Ustensiles : 2 casseroles, Égouttoir, Jatte, Sauteuse (ou Wok), Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 7,65 € (soit 1,91 € par personne)



Recette :

Laisser les petits pois décongeler à température ambiante. Porter à ébullition 50 cl d'eau dans une petite casserole, ajouter les champignons noirs, couper le feu, couvrir et les laisser se réhydrater pendant 15 minutes. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée, verser le riz et laisser cuire à petits bouillons 10 minutes, égoutter et laisser refroidir. Égoutter les pousses de bambou et les détailler en petits bâtonnets. Décortiquer les crevettes, les rincer et les sécher sur du papier absorbant. Couper le blanc de poulet en bâtonnets de 8 mm de large par 5 cm de long.

Dans une jatte mélanger le riz avec les champignons noirs égouttés, les pousses de bambou, les petits pois, les crevettes et le poulet. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter le mélange au riz et cuire à feu mi-vif durant 10 minutes en remuant continuellement. Ajouter les germes de soja, la sauce soja, le Noilly Prat, le piment, bien mélanger. Casser les œufs dans un bol, les battre en omelette, les ajouter dans la sauteuse, mélanger délicatement jusqu'à coagulation. Verser dans un plat, parsemer de coriandre finement ciselée et servir aussitôt.