

Riz cantonnais



4X personnes • Facile • Préparation 10 mn • Cuisson 15 mn



Ingrédients

- ✓ 300 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 100 g de haricots verts fins frais ou surgelés
- ✓ 1 poireau, soit 200 g brut (50 g net)
- ✓ 1 petit oignon, soit 60 g
- ✓ 100 g d'omelette froide ou tortilla (Voir recettes)
- ✓ 20 g d'huile de colza
- ✓ Sel, poivre



Préparation

Laver le **Riz Loprofin** et le mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis baisser à feu doux. Saler, couvrir et laisser cuire 10 mn. Égoutter. Rafraîchir.

Faire cuire les haricots verts dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égoutter, rafraîchir. Sécher sur un linge.

Tailler les haricots en petits tronçons réguliers. Laver les poireaux. Couper la partie blanche et réserver à un autre usage. Couper la partie verte en une fine julienne.

Éplucher l'oignon, le tailler en fines lanières.

Couper l'omelette ou la tortilla en petits morceaux.

Faire sauter l'oignon dans un wok (ou une poêle) avec de l'huile chaude pour le colorer légèrement.

Ajouter le poireau et remuer pendant 1 mn. Ajouter les morceaux de haricots verts. Remuer.

Ajouter le riz refroidi ainsi que les petits morceaux d'omelette ou de tortilla. Assaisonner.

Servir aussitôt.

| Pour une portion | Valeur énergétique | EP | PHE | VAL | MET | LEU | LYS | TYR |
|------------------|--------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------|-------|
| | 390 kcal | 1,3 g | 44 mg | 55 mg | 18 mg | 80 mg | 61 mg | 34 mg |
| | | 2 1/4 parts | 2 1/5 parts | 1 4/5 part | 1 3/5 part | 2 1/2 parts | | |

Plats

Loprofin