

2X  personnes •  Facile •  Cuisson 13 mn



## Ingrédients

- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 150 g de **Riz Loprofin**, cuit




## Préparation

Chauffer un wok ou une poêle antiadhésive. Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter le **Riz Loprofin** et remuer pendant 2 mn jusqu'à ce que le riz commence à dorer.

Servir immédiatement.

 **ASTUCE Toque Chef** : Pour une préparation plus rapide, faire revenir quelques secondes le riz non cuit dans un wok ou une poêle huilée puis ajouter 1 à 2 verres d'eau. Remuer et laisser revenir jusqu'à ce que le riz soit tendre et doré.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	365 kcal	0,3 g	10 mg	9 mg	4 mg	21 mg	7 mg	3 mg
			1/2 part	1/3 part	2/5 part	2/5 part	1/3 part	