

Riz Omurice



1h	30 min	30 min	0	417
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Garniture

200 g **Riz Blanc**
 1 **Escalope(s) de poulet**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Carotte(s)**
 2 c. à soupe **Petits pois**
 2 c. à soupe **Sauce soja**
 1 pincée(s) **Sucre semoule**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 30 cl **Eau**
 2 c. à soupe **Huile d'arachide**

Omelette

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 1 **Sel**
 4 c. à café **Huile d'arachide**
 1 **Ketchup**
 4 pincée(s) **Varech(s) séché(s)**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Faire cuire le riz avec l'eau dans l'auto-cuiseur. Le réserver au chaud.
- 2 Couper le poulet en petits dés réguliers. Peler la carotte et la tailler en brunoise, ainsi que le poivron.
- 3 Faire chauffer l'huile dans la poêle et y faire dorer le poulet. Lorsqu'il a pris une belle couleur, ajouter les dés de carotte, le poivron et les petits pois. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre puis laisser cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter le riz, arroser de sauce soja et mélanger sur feu doux. Lorsque le riz est bien imprégné de sauce, retirer du feu et conserver au chaud.

Étape 2

Préparation de l'omelette

- 1 Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans la poêle. Casser un oeuf dans un bol et assaisonner d'un peu de sel. Verser dans la poêle et réaliser une omelette fine et large.
- 2 Lorsque l'omelette est prise, baisser le feu et déposer un peu de garniture sur une moitié. Donner au riz une forme de demi-lune en tassant avec une cuillère en bois.

- 3** Rabattre l'autre moitié de l'omelette sur la garniture, à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4** Déposer immédiatement l'omurice sur une assiette et garnir de ketchup et d'un peu de varech séché.
- 5** Recommencer l'opération pour les trois autres omurices individuels.