



Riz **Omurice**



30 min 30 min 1h 0

417

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture

- 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

- Faire chauffer 1 cuillérée 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.

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)

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