



Riz

# Nasi goreng (riz sauté au poulet)



**40 min** 25 min 15 min **0** **472**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le riz sauté au poulet

320 g **Riz long**  
50 cl **Eau**  
340 g **Blanc(s) de poulet**  
2 **Carotte(s)**  
120 g **Chou(x)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
20 g **Racine de gingembre**  
10 g **Poivre blanc**  
1 c. à soupe **Huile de tournesol**  
2 c. à soupe **Sauce soja**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

5 **Oignon(s) nouveau(x)**  
4 branche(s) **Coriandre**

## Étape 1

### Cuisson du riz

- 1 A l'aide d'une passoire, passer le riz sous l'eau froide pour rincer l'excès d'amidon. Bien laver.
- 2 Dans une marmite, verser l'eau et le riz.
- 3 Couvrir, et laisser cuire pendant 10 min sur feu moyen-vif, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
- 4 Retirer le riz du feu, laisser reposer pendant 15 min à couvert.
- 5 Une fois que toute l'eau a été absorbée, la vapeur va finir de cuire le riz.
- 6 Transférer dans un saladier. Réserver.

## Étape 2

### Préparation du poulet

- 1 Rincer le poulet et l'éponger à l'aide de papier absorbant.
- 2 A l'aide d'un couteau de chef, découper le poulet en morceau d'un demi-centimètre.

## Étape 3

## Préparation des légumes

- 1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur, les couper en petits morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine. Réserver.
- 2 Emincer le chou à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.

### Étape 4

#### Préparation des épices

- 1 Éplucher et hacher finement l'ail à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- 2 Râper le gingembre. Réserver.
- 3 Écraser les grains de poivre blanc à l'aide du plat du couteau de chef.

### Étape 5

#### Cuisson du riz sauté au poulet

- 1 Chauffer l'huile dans un wok sur feu moyen-vif.
- 2 Ajouter le gingembre et l'ail. Remuer en permanence à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter que les ingrédients ne brûlent. Faire revenir pendant 1 min.
- 3 Ajouter le poulet, remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Faire revenir jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à cœur.
- 4 Ajouter les carottes et le chou. Remuer fréquemment, faire revenir pendant 5 min jusqu'à ce que les légumes deviennent plus tendres.
- 5 Ajouter le riz cuit. Remuer à l'aide de la cuillère en bois. Appuyer sur le riz pour casser les grumeaux et le faire cuire uniformément.
- 6 Ajouter la sauce soja sucrée, le sel et le poivre. Faire sauter jusqu'à ce que tout soit bien cuit.

### Étape 6

#### Dressage

- 1 Découper les oignons à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Servir le riz sauté dans des assiettes. Décorer chaque assiette d'oignon et de coriandre.