Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Riz thaï, inspiration cantonnais

Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
4

- 2 verres de riz thaï pour 3 verres d'eau
- 2 à 3 courgettes
- 5 oeufs
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillères à soupe de sauce tamari

1. Faites cuire le riz au vitaliseur. Remplissez la cuve au tiers d'eau et portez-la à ébullition. Déposez le saladier rempli de riz et d'eau et cuisez environ 20 minutes (jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée).
2. Découpez vos courgettes lavées en dés fins et faites-les cuire à la poêle dans une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Une fois vos dés de courgettes dorés, cassez vos oeufs dans la même poêle faites-les cuire comme des oeufs au plat et terminez en les mélangeant bien avec les courgettes.
4. Ajoutez ensuite le riz, le vinaigre de riz et la sauce tamari. C'est prêt!
5. Note : le vinaigre de riz est élaboré avec du riz complet, moins digeste que le riz blanc mais en si petite quantité ce n'est pas très risqué.

Pour finir un riz thaï

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises