

## RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

Mise en place et préparation: env. 50 min

### Riz parfumé

- 300 g de riz parfumé ou au jasmin rincer sous l'eau courante froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire, bien égoutter
- 4½ dl d'eau verser avec le riz dans une casserole, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler env. 15 min sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette, étaler sur la plaque du four, laisser refroidir

huile d'arachide pour la cuisson bien chauffer dans un wok ou dans une grande poêle. Faire revenir le riz par portions env. 3 minutes. Retirer, réserver

un peu d'huile bien chauffer dans la même poêle

- 300 g de céleri-branche, en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, 2 c. à soupe de fanes, finement ciselées, réserver les fanes

1 poivron rouge, en morceaux

2 gousses d'ail, finement hachées faire sauter le tout env. 5 min en remuant

- 300 g de tomates, en deux, épépinées, en morceaux
- riz réservé

ajouter, faire sauter encore 2 à 3 min en remuant

3 c. à soupe de sauce de poisson

3 c. à soupe de sauce soja claire (light)

1 c. à café de sucre de palme

ou de cassonade

incorporer le tout

fanés réservées

parsemer

### Suggestion

Présenter avec la sweet chili sauce.

Par personne: lipides 3 g, protéines 9 g, glucides 68 g, 1417 kJ (339 kcal)

Thaïlande



### Riz sauté

En Thaïlande, le riz sauté est proposé partout, et dans les petites échoppes des rues, il est même souvent préparé frais. On y incorpore ce que l'on a sous la main, différents légumes de saison, ici et là également un peu de poulet, des crevettes ou des œufs. Le riz sauté tient souvent lieu de petit en-cas, mais il peut aussi servir d'accompagnement ou constituer un repas léger.