



Riz à la cantonaise

Ingrédients

- 250 g de riz long
- 1 boîte 1/2 de petits pois en conserve
- 1/2 chou chinois
- 150g de crevettes roses décortiquées
- 150 g de blanc de poulet (ou escalopes)
- 2 œufs
- sel fin
- Bouillon de volaille lyophilisé
- Poudre de gingembre ou gingembre frais
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

Matériel

- 1 grande poêle à frire ou mieux une sauteuse + 1 poêle pour l'omelette.
- 1 casserole pour cuire le riz
- 1 passoire
- 1 bol pour battre les œufs
- 1 cuillère en bois
- 1 fourchette
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 verre
- 1 plat de service
- 1 mixer
- 1 balance

Technique

• Cuire le riz : mettre une cuillère à soupe d'huile à chauffer dans la casserole, verser le riz, bien remuer jusqu'à ce que le riz semble transparent. Ajouter l'eau légèrement salée (2 fois le volume de riz). Faire cuire doucement sans remuer pendant environ 15 à 20 minutes. Le riz doit boire toute l'eau, il est tendre sans coller.



- Pendant ce temps, couper le blanc de poulet en petits dés.
- Laver le couvercle de la boîte de petits pois et l'ouvrir, égoutter, rincer, ébouillanter quelques minutes, égoutter à nouveau.
- Battre les deux œufs en omelette, saler.
- Préparer un peu de bouillon de volailles dans le verre.
- Eplucher l'oignon, l'ail, le gingembre (si c'est du frais) hacher finement le tout au mixer
- Nettoyer le chou, couper les feuilles en lamelles fines.
- Faire revenir dans la sauteuse avec l'huile restante : l'oignon, l'ail, le gingembre (mettre une cuillère à café de poudre si vous n'en n'avez pas de frais).
- Quand le mélange blondit, ajouter les feuilles de chou, saler et laisser cuire quelques minutes en remuant. Mouiller avec 1/4 du verre de bouillon.
- Cuire les œufs en omelette fine.
- Ajouter le riz, le blanc de poulet, les crevettes, et enfin les petits pois. Mouiller avec le reste du bouillon, la sauce soja et cuire 3 à 4 minutes.

- Couper l'omelette roulée en fines lamelles et l'ajouter au moment de servir.

Truc du chef

- Ne pas remplacer le chou chinois par du chou vert : le goût n'est pas du tout identique !
- On peut remplacer le blanc de poulet cru par du blanc de poulet cuit, prélevé sur des poulets cuits rôtis.

Suggestions

- Il est possible de ne mettre que des crevettes, ou que du poulet, ou des crevettes et du poisson (genre cabillaud au court-bouillon), et d'ajouter quelques champignons noirs.
- On peut en profiter pour essayer de manger avec des baguettes.