

Recette «No food waste»: riz cantonais végétarien



Simple, délicieux et bon pour l'environnement: le riz cantonais végétarien est une poêlée polyvalente qui fait définitivement partie du répertoire «contre le gaspillage alimentaire».

Vous avez, par erreur, cuisiné du riz pour un bataillon? Heureusement, il existe une recette simple pour utiliser le surplus: le riz frit est de préférence préparé avec du riz froid et sec de la veille. Si le riz est trop frais et humide, il n'aura pas la consistance typique de ce plat asiatique très apprécié.

Pour ce qui est des légumes, vous pouvez mettre tous ce que vous avez dans votre frigo – une excellente façon d'utiliser les restes. Le riz cantonais peut être servi en accompagnement ou comme plat principal.

- 2½ cs d'huile d'arachide ou d'huile neutre
- 3 oignons de printemps, en fines rondelles, parties verte et blanche séparées
- 4 gousses d'ail, pressées
- 260 g de carottes, épluchées, coupées en fines rondelles
- 180 g de petits pois surgelés
- 180 g de maïs en boîte
- 400 g de riz au jasmin de la veille
- 3 cs de mirin
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de sauce soja foncée (ou 2 cs de sauce soja en plus)
- 1½ cs d'huile de sésame
- 6 œufs
- Sel et poivre

1. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle à bords hauts. Faites-y revenir la partie blanche des oignons de printemps jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail et continuez à étuver pendant 1 minute.
2. Ajoutez les carottes et faites-les revenir pendant 3 minutes, puis ajoutez les petits pois. Poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Ajoutez le maïs, la partie verte des oignons de printemps et le riz et assaisonnez avec le mirin, la sauce soja, la sauce soja foncée et l'huile de sésame. Faites revenir pendant 1½ minute jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
4. Poussez le riz d'un côté et faites revenir les œufs de l'autre côté, de sorte à obtenir des œufs brouillés (fermes).
5. Mélangez les œufs avec le riz et affinez le goût avec du sel et du poivre.

Temps de préparation: environ 45 minutes

Buffalo Cabernet Sauvignon



Robe rouge et violet intense. Nez de cassis et de poivre noir, avec des notes toastées et de vanille provenant de l'élevage sous bois. Bouche pleine aux tanins moelleux. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)