

Riz cantonnais

Ingrédients pour 6 personnes

250 g petits pois à écosser
1 c. à soupe huile d'olive
4 oignons
3 verre riz
6 verre eau
sel et poivre
4 oeufs
3 c. à soupe sauce de soja
6 c. à soupe lait de soja
1 poignée de persil frais
200 g champignons de Paris
1 c. à soupe huile d'olive
100 g tofu fumé

Dans un poêlon faire revenir avec un peu d'huile d'olive les oignons coupés en lamelles. Verser le riz et le faire légèrement blondir, puis ajouter l'eau, le sel et le poivre. Amener à ébullition à feu vif puis couvrir et continuer la cuisson pendant environ 10 minutes à feu plus modéré.

Ecosser les petits pois, les ajouter dans le poêlon et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Battre les oeufs avec la sauce de soja, le persil haché et le lait de soja. Verser dans une grande poêle bien huilée et bien chaude. L'omelette doit être très fine, prévoir deux omelettes si la poêle est trop petite. Réserver.

Emincer les champignons, les faire revenir dans la même poêle avec un peu d'huile. Lorsqu'ils sont presque dorés, ajouter le tofu coupé en lamelles afin

de le réchauffer.

Verser l'ensemble champignons et tofu dans le poêlon de riz. Couper l'omelette en lanières et la disposer sur le riz. Parsemer d'une belle poignée de persil frais haché.

Remarque: les petits pois frais peuvent être remplacés par des pois congelés.

Classification: végétarien (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Origine: Assiettes végétariennes et plats uniques -
Valérie Cupillard

Date: 14.05.2008

Enregistré par: démo