



FRIED RICE VÉGÉTARIEN

avec le chef Romain Vuilleumier

INGRÉDIENTS

- 300 g de riz long grain cru (900 g cuit)
- 2 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1/2 oignon rouge
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 piment
- 15 g de gingembre frais
- 20 g d'huile de colza
- 2 oeufs
- 15 g de sauce de poisson
- 15 g de sauce soja
- 15 g de sauce sriracha
- 50 g de pousse d'haricot mungo
- 1 citron vert
- 50 g de cacahuètes

PRÉPARATION

- 01.** Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égoutter et réserver.
- 02.** Éplucher et tailler les carottes en brunoise.
- 03.** Émincer finement l'ail, l'oignon rouge, les oignons nouveaux (séparer tiges et bulbes), et le piment.
- 04.** Éplucher et hacher finement le gingembre.
- 05.** Dans un wok ou une sauteuse bien chaude, chauffer l'huile de colza. Faire revenir l'oignon rouge, l'ail, le piment et le gingembre 1 à 2 minutes jusqu'à légère coloration. Saler légèrement.
- 06.** Ajouter les carottes, faire revenir 2 minutes. Incorporer le riz cuit et bien mélanger pour qu'il absorbe les arômes, en le faisant sauter à feu vif.
- 07.** Battre les œufs dans un bol. Créer un puits au centre du wok, y verser les œufs battus. Remuer à la spatule pour brouiller les œufs.
- 08.** Incorporant les oeufs au riz.
- 09.** Ajouter la sauce de poisson, la sauce soja, la sauce sriracha et le jus d'un demi-citron vert. Terminer avec les pousses de haricot mungo, mélanger brièvement pour préserver leur croquant.



recette de l'émission du
06.06.2025



DRESSAGE

- 01.** Déposer le riz sauté dans une assiette.
- 02.** Parsemer de cacahuètes, de pousses de haricot mungo et des tiges d'oignons nouveaux finement ciselées.
- 03.** Ajouter un quartier de citron vert sur le côté.

