

Riz sauté à la dinde

Difficulté : Facile

Préparation : 5 min / Cuisson : 15 min

Ingédients pour 2 personnes :

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ✓ 300 g d'escalope de dinde | ✓ 2 oeufs |
| ✓ 200 g de riz cuit | ✓ 2 cuil à soupe d'huile d'olive |
| ✓ 1 oignon | ✓ 1 cuil à soupe d'huile de sésame |
| ✓ 100 g de petits pois surgelés | ✓ 2 cuil à soupe de sauce de soja |
| ✓ 1 boîte de petites carottes | ✓ 1/2 citron vert |

Préparation : *Recettes de Céline*

Découpez les escalopes de dinde en lamelles

Dans un wok, faites chauffer 1 cuil à soupe d'huile d'olive et y faire revenir la viande.

Réservez sur une assiette

Egouttez la boîte de carottes

Dans le même wok à feu vif, remettez un peu d'huile, faites revenir l'oignon, casser les oeufs dans un bol, battez-les grossièrement et ajoutez-les aux oignons.

Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils ne soient plus liquides.

Ajoutez les carottes et faites sauter pendant 1 min de plus.

Ajoutez les petits pois (encore congelé), puis le riz.

Ne pas cesser de remuer pendant 1 à 2 minutes de plus jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit.

Éteindre le feu, puis ajoutez la sauce soja et l'huile de sésame.

Pressez un citron vert dans la préparation en fonction de vos goûts.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!