



Riz

# Nasi goreng comme à bali - au riz et au poulet



45 min 15 min 30 min

0

597

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

## Étape 1

Cuisson du riz

- 1 Rincer le riz à l'eau froide pour éliminer l'excès d'amidon puis l'égoutter à l'aide d'une passoire.
- 2 Le faire cuire à l'eau dans une marmite, selon les indications de l'emballage.
- 3 Égrainer le riz à l'aide d'une fourchette et le réserver au chaud.

## Étape 2

Préparation de l'omelette

- 1 Réaliser une omelette avec les oeufs.
- 2 Laisser refroidir l'omelette sur une assiette et la découper en bandes fines à l'aide d'un couteau éminceur.

## Étape 3

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le blanc de poulet en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur, les faire mariner dans la sauce soja.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le riz

380 g **Riz Basmati**

### Ingrédients pour la garniture

2 **Blanc(s) de poulet**  
2 **Carotte(s)**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 **Oignon(s) nouveau(x)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 tige(s) **Ciboule(s)**  
3 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Kecap manis**  
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**  
2 c. à soupe **Huile de tournesol**  
1 **Poivre noir**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le dressage

- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur, réserver.
- 3 Presser l'ail, réserver avec l'oignon.
- 4 Eplucher, laver et tailler les carottes en brunoise puis réserver.
- 5 Laver et émincer la ciboule, réserver.

1 **Tomate(s)**  
1 **Concombre**  
1 feuille(s) **Feuille(s) de bananier**

#### Étape 4

##### Cuisson des ingrédients

- 1 Faire chauffer l'huile dans un wok.
- 2 Verser l'oignon et l'ail, les faire revenir.
- 3 Ajouter les carottes et le poulet égoutté, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Attention a bien garder la sauce de la marinade pour la suite de la préparation.
- 5 Remuer à l'aide d'une cuillère en bois pour que la préparation n'attache pas au fond du wok.
- 6 Assaisonner avec le poivre et la muscade, puis verser le reste de sauce soja et le kecap manis.
- 7 Les sauces soja remplacent le sel dans la recette.
- 8 Baisser le feu, ajouter le riz et la ciboule.
- 9 Remuer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que tout soit bien amalgamé.

#### Étape 5

##### Dressage

- 1 Déposer la feuille de bananier dans une assiette. Disposer le riz et former un dôme à l'aide d'un bol.
- 2 Découper quelques tranches fines de concombre, les disposer autour du riz.
- 3 Disposer quelques lamelles d'omelette sur le dôme.
- 4 Découper la tomate en dés, en placer quelques morceaux sur le haut du dôme de riz. Servir bien chaud.