nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

# RIZ CANTONAIS

1 portion

## INGRÉDIENTS

- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 30 grammes de champignon noir, séché
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 30 grammes de petits pois, crus
- 10 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 gramme de coriandre, fraiche

## MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Réhydratez les champignons noirs en les plaçant dans un bol couvert d'eau chaude. 2. Ciselez le persil et la coriandre après les avoir lavés. 3. Faites cuire le riz. 4. Dans une autre casserole, faites cuire les petits poids et égouttez-les. 5. Cuisez l'oeuf dans une poêle en omelette sur les deux faces, comme une crêpe et découpez-la en petits dés. 6. Emincez les champignons réhydratés ainsi que le jambon blanc. 7. Mélangez le riz, les dés d'omelette, les petits pois, les champignons noirs et le jambon blanc. 8. Assaisonnez avec la sauce nuoc-mâm et parsemez avec les herbes fraîches émincées. 9. Servez immédiatement !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (227 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 163 kcal | 370 kcal | 18 % |
| PROTÉINES | 11 g | 24 g | 49 % |
| GLUCIDES | 22 g | 51 g | 19 % |
| SUCRES | 1 g | 3 g | 4 % |
| LIPIDES | 5 g | 10 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 12 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 3 g | 10 % |
| SODIUM | 561 mg | 1273 mg | 53 % |