



RIZ CANTONNAIS AUX ÉPINARDS

Plat idéal pour un midi car relativement glucidique.

 20 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de riz basmati, cru
- 2 œufs
- 250 grammes d'épinards crus
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 c à s de gingembre frais râpé
- 1 unité grande d'oignon cru (jaune, rouge ou blanc) (205 g)
- 3 c à s de coriandre fraîche ciselée
- 1 petite boîte de petits pois, appertisés, égouttés (140 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante, salée (suivez les instructions du paquet). Egouttez.
- 2° Pendant la cuisson du riz, rincez et essorez les feuilles d'épinards. Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Pelez les oignons et émincez-les.
- 3° Chauffez l'huile dans un wok ou dans une grande sauteuse. Jetez-y les petits pois, les oignons, les épinards et le gingembre. Faites revenir le tout en mélangeant, jusqu'à ce que les épinards soient fondus. Salez légèrement et poivrez.
- 4° Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette avec la coriandre. Chauffez une poêle antiadhésive et faites cuire l'omelette. Mettez-la dans une assiette et coupez-la en lanière. Ajoutez -les aux légumes ainsi que le riz cuit et égoutté puis réchauffez quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (263 g)	% AR
ÉNERGIE	154 kcal	404 kcal	20 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	25 g	67 g	26 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	70 mg	184 mg	8 %