



RIZ CANTONNAIS AUX ÉPINARDS

Plat idéal pour un midi car relativement glucidique.

 20 minutes

 45 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 150 grammes d'épinards crus
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 c à s de gingembre frais râpé
- 1 unité moyenne d'oignon cru (jaune, rouge ou blanc) (115 g)
- 3 c à s de coriandre fraîche ciselée
- 100 grammes de petits pois, appertisés, égouttés
- 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 (336 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	559 kcal	28 %
LIPIDES	4 g	14 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	30 mg	100 mg	33 %
SODIUM	70 mg	236 mg	10 %
GLUCIDES	27 g	89 g	30 %
SUCRES	2 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	5 g	17 g	—