NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Riz cantonais *maison*

20 min	3	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Express · Anti-gaspi

Ingrédients

- **180 g** de riz complet (ou un reste de riz)
- **2** œufs
- **150 g** de dés de jambon ou de poulet
- **150 g** de petits pois
- **1** carotte, **2** oignons nouveaux
- **1 c. à s.** de sauce soja
- Huile, sel

+ VERSION VÉGÉ

Sans viande : double les œufs et ajoute des **dés de tofu** poêlés.

Préparation

1. Cuis le riz (ou utilise un reste de la veille).
2. Brouille les œufs à la poêle, réserve.
3. Fais sauter carotte en dés + petits pois 5 min.
4. Ajoute le riz, le jambon et la sauce soja, mélange 3 min.
5. Incorpore les œufs + oignons nouveaux. Sers.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le plat anti-gaspi qui vide le frigo et régale tout le monde. Riz complet, œufs et jambon pour les protéines, des légumes — équilibré, express, et les enfants adorent. ✦