

Recette facile

RIZ SAUTÉ AUX SAUCISSES ET MERGUEZ

- **Énergie** : 433.77 kcal
- **Protides** : 15.7 g
- **Lipides** : 16 g
- **Glucides** : 53.3 g



30 minutes



25 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 360 g de riz semi-complet cuit à l'avance (≈ 120 g cru)
- * 2 saucisses
- * 2 merguez
- * 2 carottes
- * 1 échalote
- * 200 g de pousses d'épinards
- * 4 feuilles de chou-fleur
- * 150 g de sauce soja
- * Quelques feuilles de coriandre fraîche
- * Huile d'olive
- * Piment d'Espelette

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 économe
- * 1 wok ou sauteuse
- * 1 cuillère en bois
- * 1 verre doseur

ÉTAPES

1

Couper les saucisses et les merguez en morceaux, faites-les colorer dans un wok avec un trait d'huile d'olive et réserver.

2

Eplucher l'échalote et l'émincer. Eplucher les carottes, couper-les en deux dans le sens de la longueur puis en petits morceaux. Dans le wok, faire colorer le tout : échalote, carottes, pousses d'épinards et feuilles de chou coupées en fines lanières. Ajouter la viande et mélanger.

3

Mélanger le riz cuit avec la sauce soja, assaisonner de piment et l'incorporer dans la préparation à feu moyen en mélangeant bien.

4

Servir avec des feuilles de coriandre fraîches.