



Riz sauté légumes & œuf



10 min
Préparation



330 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Riz cru 120 g

Boîte de petit-pois/carottes 1 petite

Oeufs 2

Huile 1 c.à.c

Sauce soja (facultatif)

La préparation

- 1 Cuire le riz 10 min à l'eau bouillante, puis l'égoutter.
- 2 Pendant ce temps, faire revenir les légumes égouttés 2 min dans l'huile.
- 3 Ajouter le riz, puis les œufs battus, et mélanger à feu vif 2 min, jusqu'à ce que les œufs soient pris.
- 4 Assaisonner selon goût.



Source
de fibres



Source de
protéines



Bons
glucides