

## *Riz cantonnais*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 80g de riz complet (poids cru)
- 120ml d'eau
- 1 petite poignée de petits pois
- ½ oignon jaune
- 1 œuf
- 2 crevettes
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ tranche de jambon
- Option : noisettes, épices de votre choix

### Préparation 20 minutes / Cuisson 20-25 minutes

- Peser le riz et rincer le à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire
- Mesurer l'eau: 1 volume de riz pour 1,5 volume d'eau soit 120ml d'eau
- Verser l'eau et le riz dans une casserole
- Démarrer la cuisson du riz à l'eau froide dans une casserole couverte sur un feu assez vif
- Dès que l'eau bout, baisser le feu et cuire à feu doux le temps indiqué sur le paquet sans soulever le couvercle et sans remuer
- Le riz est cuit lorsque toute l'eau est absorbée et que des trous se sont formés à la surface, il doit être tendre
- Retirer du feu et laisser reposer, toujours avec le couvercle, pendant 5 minutes
- Aérer le riz après ce temps de pause, en le remuant doucement
- Pendant la cuisson du riz
- Couper le jambon en dès de la taille que vous souhaitez
- Éplucher et émincer finement l'oignon
- Décortiquer les crevettes
- Préparer une omelette
- Casser l'œuf dans un saladier et le battre énergiquement au fouet (idéalement) pendant 5 minutes
- Plus les œufs seront battus plus l'omelette sera aérée
- Mettre une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faire chauffer sur feu vif 1-2 minutes
- Verser l'œuf d'un seul coup
- Mettre sur feu moyen, et laisser cuire selon votre goût. En moyenne il faut compter 4-5 minutes de cuisson pour une omelette baveuse
- Pour plier l'omelette faire glisser une spatule (de la taille de votre omelette) sous une des extrémités et rabattre
- Mettre l'omelette dans une assiette la couper en lanières
- Dans une sauteuse, mettre l'huile à chauffer à feu vif
- Lorsque l'huile est chaude, faire revenir l'oignon avec les petits pois pendant 2-3 minutes en remuant de temps en temps
- Ajouter la crevette et laisser cuire 1 minute en remuant
- Ajouter le riz et le jambon, laisser cuire 3 minutes
- Ajouter l'omelette et laisser cuire 2 minutes en remuant de temps en temps
- Déguster

### Accompagnement

- Ce plat est parfait pour un déjeuner complet, simple et plaisir !

Diétôdélices