KIKKOMAN

Riz frit aux fèves et sauce soja

durée totale **60 min.** **30 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour le riz:

400 g	de riz complet
20 ml	huile de sésame

Pour la sauce aux légumes :

900 g	fèves (peuvent être congelées)
2 g	sel
200 g	pak choi (ou feuilles de betterave / feuilles de radis)
500 g	pois mange-tout
120 g	germes de haricots mungo
5 g	grains de poivre noir
300 g	oignon rouge, pelé et coupé en longs quartiers
25 g	ail, pelé et haché
10 g	pâte de gochujang
30 g	graines de sésame blanc
6 g	flocons de piment
10 g	sucre
100 ml	vin rouge sec
100 ml	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
400 ml	bouillon de légumes
5 g	fécule de pomme de terre (facultatif)

Pour la garniture:

5 g	herbes pour la garniture (par exemple, coriandre ou persil)

PRÉPARATION

Étape 1

Cuire le riz selon les instructions du paquet, puis laisser refroidir pendant environ 25 minutes.

Étape 2

Chauffer 10 ml d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et faire frire le riz pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.

Étape 3

Blanchir les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égoutter, refroidir dans de l'eau froide et retirer la peau.

Étape 4

Laver et sécher le pak-choï ou les feuilles de radis. Blanchir les pois mange-tout et les germes de haricot mungo dans de l'eau bouillante pendant environ 10 secondes, puis refroidir dans de l'eau froide.

Étape 5

Griller les grains de poivre dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils dégagent une forte odeur, puis les écraser grossièrement dans un mortier. Éplucher et couper l'oignon en longs quartiers. Éplucher et hacher l'ail.

Étape 6

Chauffer les 10 ml restants d'huile de sésame dans une poêle. Ajouter l'oignon et l'ail, puis faire revenir

pendant 3 minutes. Incorporer la pâte de gochujang, les grains de poivre, le sésame, les flocons de piment et le sucre, puis faire revenir encore 2 minutes. Ajouter le vin rouge et la sauce soja allégée en sel Kikkoman, puis porter à ébullition. Ajouter le bouillon de légumes, les fèves, les pois mange-tout, les feuilles de pak-choï et les germes de haricot mungo. Faire cuire pendant 5 minutes après ébullition. Si le mélange est trop liquide, épaissir légèrement avec de la fécule de pomme de terre.

Étape 7

Réchauffer le riz frit, le répartir dans des bols, puis le recouvrir de la sauce aux légumes. Garnir avec de la coriandre et servir immédiatement.