

Riz frit chinois

Ingrédients:

Marinade du poulet

2 poitrines de poulet - coupées en lanières minces
2 gousses d'ail hachées finement
1 c. à table gingembre haché finement
1 c. à table vin de shaoxing
2 c. à table sauce d'huîtres
1 c. à thé d'huile de sésame

Sauce pour le riz

3 c. à table sauce soya claire
3 c. à table vin de shaoxing
2 c. à thé sucre

Riz frit

6 tasses de riz cuit (cuit la veille si possible)
4 oeufs
2 saucisses chinoises - coupées en petits morceaux
1 moyenne carotte - coupée en petits dés
1/2 tasse de pois congelés
1 petit oignon jaune - coupé en dés
3 gousses d'ail - hachées grossièrement
1 branche d'oignon vert (échalote) - coupée en rondelles
2 c. à thé d'huile de sésame
1/4 c. à thé poivre noir
sel au goût

Préparation

Note: Pour le riz, il est toujours mieux de le préparer la veille. En reposant au frigo, il perdra un peu d'eau et sera moins collant au moment d'assembler tous les ingrédients.

Couper les poitrines de poulet en petites tranches minces de 3mm d'épaisseur, environ 4-5cm de long. Mettre le poulet dans un bol et y ajouter tous les ingrédients de la marinade. Mariner 10 minutes.

Préparer la sauce pour le riz en mélangeant la sauce soya claire, le vin de cuisson shaoxing et le sucre. Remuer un peu pour aider à dissoudre le sucre et mettre de côté.

Dans un wok, mettre un peu d'huile et faire cuire le poulet à feu moyen. Lorsqu'il est cuit, le mettre dans un bol de côté.

Dans un bol, battre 2 des 4 oeufs. Remettre un peu d'huile dans le wok et cuire les 2 oeufs pour en faire une omelette. La retirer lorsqu'elle est cuite, puis couper en petits morceaux grosseur d'une bouchée. On peut mettre les morceaux d'oeuf dans le même bol que le poulet, on les remettra en même temps dans le riz frit.

Ajouter un peu d'huile dans le wok au besoin. Ajouter l'ail et la faire griller légèrement. Ajouter l'oignon jaune et les saucisses chinoises. Cuire environ 30-60 secondes, puis ajouter les carottes et les pois congelés.

Lorsque les légumes sont assez cuits, ajouter le riz. Mélanger pour répartir les ingrédients, puis ajouter la sauce que nous avons préparé au début.

Battre les 2 oeufs restant dans un petite bol. Créer un puit du milieu du wok, mettre un peu d'huile et y verser les 2 oeufs. Laisser les oeufs cuire avant de les mélanger au riz. Si les oeufs ne sont pas cuits au moment de mélanger, ils vont "disparaître" dans le riz sans faire de petits morceaux.

Ajouter le poulet et les oeufs cuits au riz et bien mélanger. Ajouter les oignons verts, 1/4 c. à thé de poivre et 2 c. à thé d'huile de sésame. Bien mélanger.

Goûter et saler au goût. **À noter que le niveau de sel va varier selon la sauce soya utilisée et aussi selon si on utilise des saucisses chinoises (qui sont assez salées à la base). Ici on ajoute 1/2 c. à thé de sel environ, mais il se pourrait que les dosages soit différents pour vous.**