

Recette facile

WOK DE LEGUMES CROQUANTS ET QUINOA

- **Énergie** : 191.65 kcal
- **Protides** : 7.3 g
- **Lipides** : 29.8 g
- **Glucides** : 17.4 g

 40 minutes

 35 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 300 g de champignons de Paris frais
- * 2 oignons
- * 6 tranches fines de jambon découenné
- * 100 g de petit pois
- * 360 g de riz basmati cuit (soit environ 120g cru)
- * 2 œufs
- * Huile d'olive

USTENSILES

- * 1 bol
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 cuillère café
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 poêle antiadhésive
- * 1 spatule

ÉTAPES

1 Faire cuire le riz selon les indications inscrites sur le paquet. Emincer les champignons et les oignons, découper le jambon en allumettes.

2 Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive (ou un wok), et faire revenir les oignons, puis les champignons et les petits pois jusqu'à cuisson complète (3 minutes). Ensuite ajouter le riz basmati, le jambon et faire revenir le mélange à l'aide d'une spatule pendant 2 minutes.

3 Placez le mélange sur un des côtés de la poêle pour casser les œufs, en faire des œufs brouillés et les introduire dans la préparation. Réchauffer le tout et servir très chaud.