

## RIZ FRIT AU POULET

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-02-18

Temps de préparation ; 1 heures

Temps de cuisson Totale; 30 Minutes

**Cette recette va produire 4 à 5 portions pour adultes. La règle générale est 1/3 de tasse de riz non cuit pour chaque portion d'adulte une fois que le riz est cuit. Donc comme exemples si vous avez une table avec 6 adultes vous allez avoir besoin de deux tasses de riz pour faire 6 portions. Compensez la portion d'eau en conséquence, Voir Étape # 2 plus bas.**

### Jour # 1

#### ETAPE # 1 – PRÉPARATION ET CUISSON DU RIZ. (15 minutes)

Cette étape # 1 de cuire le riz doit être faite le jour d'avant.

**RATIO DU RIZ VERSUS L'EAU:** Le riz Basmati exige environ 1  $\frac{3}{4}$  de part d'eau pour une part de riz. Le riz jasmin exige environ 2 parts d'eau pour une part de riz. Pour cette recette j'utilise du riz TEXANA qualité Premium Blanc à long grain (jasmin). Vous pouvez utiliser du riz Basmati, vous n'aurez seulement qu'à convertir le ratio d'eau pour la sorte de riz que vous voulez utiliser et le nombre de personnes à servir. Le riz Basmati est plus long et aromatisé et moins collant mais moi je préfère utiliser le riz Jasmin puisqu'il est moins aromatisé. Question de goût. La préparation du riz Basmati est similaire mais sachez que le riz Basmati va cuire plus facilement. La sorte de Riz et son âge va contribuer à changer le temps de cuisson, à vous de juger lorsque le riz est assez cuit. **Pour cette recette le riz ne doit pas être trop cuit** à cette étape # 2 puisque avec le temps le riz va continuer d'absorber l'humidité et il va cuire encore lorsque vous allez le frire à l'étape # 4 et 5

**PRÉPARATION:** Lavez le riz dans un pot assez large et presque remplis d'eau froide. Brassez le riz avec vos mains et l'eau deviendra trouble et blanche. Égoutter le riz et bien rincer. Recommencer ce procédé deux autres fois. Cette opération va enlever l'amidon (starch) du riz et le rendre plus facile à digérer.

- 1  $\frac{1}{2}$  Tasse de Riz Blanc TEXANA à long grain.
- 1 C.A. Soupe D'huile D'arachide.

**CUISSON:** En premier lieu placer seulement le riz et une cuillère à soupe d'huile d'arachide dans un pot de cuisson de 4 pintes et faire ruisseler le riz à feu moyen pendant environ cinq minutes en brassant avec une spatule à bout plat pour décoller le riz du fond du pot et cuire jus qu'à ce que le riz devienne translucide. Cette opération aidera le riz à l'empêcher de devenir lourd, collant et pâteux.

- 2  $\frac{3}{4}$  Tasse D'eau.
- 3 C.A. Soupe de Sauce Soya VH (bas en sodium)

**Après cette première opération ajouter maintenant l'eau et trois C.A. Soupe de Sauce Soya** et amener le riz à ébullition puis baisser le feu à moyennement doux et placez le couvert sur le pot. Brassez le riz le peut de fois que possible et laissez le couvert sur le pot pour environ 15 minutes (**pas plus**). Le riz ne doit pas être trop cuit car un riz trop cuit deviendra trop mou et saturé d'eau.

**Retirez le riz du feu et rincez à l'eau froide immédiatement** puis bien égoutter et laisser reposer dans l'égouttoir **pendant 30 minutes**. Tournez le riz dans l'égouttoir occasionnellement.

Après 30 minutes dans la passoire placer le riz dans un contenant avec un couvert et placer au frigidaire pour frire le Riz à l'étape # 4 le jour suivant.

### Jour # 2

#### ETAPE # 2 – PRÉPARATION DU POULET

Préalablement faire cuire une poitrine de poulet complète et enlever les os et la peau et coupé en petits morceaux. Mélangé ensemble les Sauce ci bas et vider sur le poulet et bien mélanger puis placer le poulet au frigidaire pour l'instant.

- 1 C.A. Soupe de Sauce Tériaki VH (bas en sodium)
- 2 C.A. Soupe de Sauce Soya VH (bas en sodium)

### ÉTAPE # 3 – CUISSON ET ASSAISONNEMENTS DES LÉGUMES.

- 1 C.A. Soupe D'huile D'arachide.
- 3 Branches de Céleri.
- 1/4 C.A. Thé de Sel de Mer.
- 1 **Très Petite Pincé** de Sel de Céleri.
- 1 Pincé de Poivre Noir Moulu.

-----  
Ajouter au céleri les échalotes et champignons et la Sauce Soya seulement pour les derniers 5 minutes.

- 8 Échalotes.
- 6 Champignons Blanc. (Moyen)
- 1 C.A. Thé de Sauce Soya VH (bas en sodium)

Coupez finement tout les légumes et faire revenir en premier lieu seulement le Céleri avec l'huile et les assaisonnements excepté les échalotes, les champignons et la sauce soya jusqu'a ce que les Céleri soient bien réduits et qu'ils soient diminués de plus de la moitié de sa grosseur initiale. Puis ajouter les échalotes et les champignons et la Sauce Soya et faire cuire encore pour cinq minutes seulement puis bien égoutter les légumes et mettre les légumes de coté pour l'instant.

### ÉTAPE # 4 – FRIRE ET ASSAISONNER LE RIZ

- 1 C.A. Thé D'huile D'arachide.
- 1 **Petite Pincé** de Sauge.
- 1 **Petite Pincé** de Sarriette.
- 1 **Très Petite Pincé** de Sel de Céleri.
- 1/4 C.A. Thé de **Poudre D'ail.** (Pas du Sel d'ail)
- 1 C.A. Soupe de Sauce Soya VH (Bas en sodium)



Mettre une cuillère à thé d'huile d'arachide et étendre l'huile avec vos doigts sur toute la surface du WOK. Placer le riz dans le WOK et ajoutez au riz seulement les ingrédients ci haut et bien mélanger. Saupoudrez le riz de quelques gouttes d'huile d'arachide et quelques goûtes de Sauce Soya, soit environ **une Cuillère a soupe.** Frir le riz **à feu moyen** pendant environ 15 minutes et tournez le riz fréquemment avec une large spatule plate tout en grattant le fond.

### ÉTAPE # 5 – MÉLANGE DES INGRÉDIENTS.

Maintenant ajouter les légumes et continuez de cuire le tout à feu moyen pendant environ 5 a 10 minutes tout en brassant le riz pour que le tout chauffe de façon égale. Sortir le poulet du frigidaire et le chauffer un peut au micro onde pour 2 minutes et ajouter le poulet au riz et mélanger délicatement pour ne pas briser le poulet. Cuire pendant 5 minutes pour que toute la saveur des épices se mélanges bien aux légumes au riz et au poulet. Placer le couvert sur le WOK et le riz est prêt à servir. Si vous avez un WOK électrique vous pouvez enlever la corde et placer le WOK directement sur la table. Le riz vas refroidir très vite donc moi je ne met pas le couvert sur le WOK, et je réchauffe le riz au micro onde directement dans l'assiette juste avant de servir.

**JE SUIS CERTAIN QUE VOUS ALLEZ AIMER BEAUCOUP CE RIZ, CAR JE SAIS QU'IL EN VAUT TOUT LE TROUBLE POUR LE FAIRE.**

**BON APPÉTIT.**