

FICHE RECETTE

Riz cantonais

Coloré et généreux, ce riz sauté associe de tendres dés de jambon, des œufs moelleux, des petits pois et des carottes croquantes. Quelques jeunes oignons et une touche de sauce soja relèvent cette préparation d'inspiration chinoise. Facile à partager, le riz cantonais se savoure seul ou accompagne un plat de légumes, de viande ou de poisson.

Ingrédients | Pour 4 personnes

- 300 g de riz long grain (ou riz thaï)
- 150 g de jambon cuit en dés
- 3 œufs
- 150 g de petits pois frais ou surgelés
- 2 carottes
- 2 jeunes oignons (ou 1 petit oignon doux)
- 2 c. à soupe d'huile neutre (colza ou tournesol)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Sel et poivre du moulin

Informations pratiques

- Personnes : 4
- Préparation active : 25 min
- Cuisson : 15 min (riz déjà cuit)
- Durée totale : env. 40 min
- Difficulté : Facile
- Coût : Économique
- Saison : Toute l'année
- Matériel : wok ou grande poêle, casserole, spatule

Produits à privilégier

- Œufs fermiers, carottes et oignons de saison, si possible issus de producteurs du Hainaut.
- Jambon cuit auprès d'un artisan boucher local et huile de colza de proximité.

Préparation

1. Rincez le riz puis cuisez-le selon l'emballage. Égouttez-le et laissez-le refroidir complètement ; un riz de la veille convient très bien.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Émincez les jeunes oignons, puis taillez le jambon en dés.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans le wok. Faites sauter les carottes 3 à 4 minutes, puis ajoutez les petits pois et cuisez encore 2 minutes.
4. Poussez les légumes sur le côté. Ajoutez le reste de l'huile, versez les œufs battus et brouillez-les délicatement.
5. Incorporez le riz refroidi et le jambon. Mélangez et faites sauter 3 à 4 minutes à feu assez vif pour bien séparer les grains.
6. Ajoutez les jeunes oignons et versez la sauce soja. Mélangez pour répartir les saveurs ; rectifiez l'assaisonnement.
7. Poursuivez la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que le riz soit bien chaud. Évitez une cuisson prolongée des œufs et des légumes.
8. Dressez immédiatement dans des bols chauds et terminez avec quelques rondelles vertes de jeunes oignons.

Conseils & alternatives

Accompagnements

- Poulet sauté au gingembre : un accord savoureux qui conserve l’esprit du repas asiatique.
- Crevettes à l’ail : une garniture légère, idéale avec les petits pois et les œufs.
- Légumes au wok : brocoli, champignons ou pak-choï apportent fraîcheur et croquant.

Vins & boissons

- Blanc sec et vif : un riesling ou un pinot blanc accompagne les légumes et les notes salées du soja.
- Rosé léger : un vin sec, fruité et peu puissant respecte la douceur des œufs.
- Option locale : un blanc sec belge, frais et non boisé, sans appellation particulière imposée.

Variantes & astuces

- Avec du poulet : remplacez le jambon par 180 g de blanc de poulet déjà cuit, détaillé en petits dés.
- Aux crevettes : ajoutez 180 g de crevettes décortiquées cuites au moment de faire sauter le riz.
- Végétarien : supprimez le jambon et incorporez des dés de tofu dorés à la poêle.
- Riz bien séparé : employez de préférence un riz refroidi ; évitez les grains encore chauds et humides.
- Cuisson vive : faites sauter par petites quantités si votre poêle est étroite, sans trop remuer.
- Assaisonnement : ajoutez le soja progressivement ; il apporte déjà du sel au plat.

Dressage & conservation

- Dressage : servez dans un bol en céramique ou une assiette creuse, en répartissant harmonieusement le jambon, les œufs et les légumes. Parsemez de jeunes oignons émincés.
- Conservation : refroidissez rapidement le riz cuit, conservez-le au réfrigérateur (à 4 °C ou moins) et consommez-le dans les 24 heures. Réchauffez une seule fois, à cœur, puis servez immédiatement.

Recette d’inspiration chinoise, adaptée pour une fiche éditoriale Hainaut Terre de Goûts.