



TRANSGOURMET



## INGRÉDIENTS

### COMPOSITION

- 200 g de riz jasmin
- 15 g d'oignons confits
- 3 g d'ail rose
- 3 g de gingembre frais
- 30 g de mange tout ou sugar peas
- 80 g de chou pack choï
- 15 g de champignons enoki
- 15 g de cebettes
- 4 g de coriandre fraîche
- 5 g de betterave Chiogga
- 30g de sauce yuzu ponzu
- Ail
- 2 œufs
- Huile de sésame
- Sel
- Poivre
- Sucre cassonade
- Zestes de citron vert



## RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

Convives  
**1**

Préparation  
**20 min**

Cuisson  
**30 min**

### PRÉPARATION DU RIZ

Mesurer le riz et le rincer trois fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laisser gonfler le riz dans l'eau froide et claire pendant 20 minutes. Drainer puis cuire au ricecooker ou en suivant les recommandations indiquées sur le paquet

### OEUF MOLLET

Cuire l'œuf pendant 6 minutes dans une eau bouillante salée jusqu'à obtenir un œuf mollet. Ecaler et réserver pour le dressage du plat.

### OIGNONS CARAMÉLISÉS

Éplucher et émincer finement les oignons. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile de sésame et du sucre cassonade, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien caramélisés puis réserver.

### LÉGUMES

Blanchir les haricots mange tout dans un grand volume d'eau salée. Refroidir à l'eau glacée puis réserver. Procéder de même pour les choux pack choï. Bien égoutter les choux pack choï et les couper en 4 dans la longueur. Éplucher et hacher l'ail et le gingembre. Émincer finement les cebettes. À l'aide d'une mandoline, tailler de fines tranches de betterave chiogga. Couper l'extrémité des champignons enoki et les assaisonner de sel, poivre et huile de sésame.

### MONTAGE ET FINITION

Chauffer de l'huile de sésame dans un wok. Ajouter l'ail et le gingembre haché et faire revenir quelques minutes. Ajouter le riz cuit et de la sauce ponzu. Faire sauter le riz quelques minutes en agitant le wok. Ajouter l'œuf battu, les oignons caramélisés et les cebettes ciselées et terminer la cuisson du riz en remuant. Dans une poêle avec un peu d'huile de sésame et une gousse d'ail écrasée, faire réchauffer les légumes (mange tout et pack choï). Verser le riz sauté dans le bol et parsemer de sésame noir. Disposer harmonieusement les légumes et les champignons enoki, puis l'œuf mollet coupé en deux. Parsemer de cebettes ciselées, de coriandre fraîche et de zestes de citron vert.

Recette réalisée par  
**CHRISTOPHE ADAM**

Chef au Dépôt Légal

6 rue des Petits Champs  
75002 PARIS



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7  
d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet

[www.transgourmet.fr](http://www.transgourmet.fr)