

RIZ FRIT AUX OEUFS... SANS OEUFS !

Ingrédients

- ½ tasse d'oignons finement hachés
- ½ tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 tasse de carotte râpée
- 1 ½ tasse chou-fleur haché au robot comme du riz
- 1 tasse de pois congelés et dégelés
- ¼ tasse d'eau ou de bouillon de légumes maison
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé d'ail en poudre
- ½ c. à thé de curcuma en poudre
- ½ c. à thé de sel noir ou plus au goût
- ½ tasse de riz basmati cuit dans une tasse d'eau
- 1 ou 2 c. à table de Shoyu (voir note)
- ¼ tasse d'échalotes tranchées

Préparation

- 1 Cuire le riz à l'avance.
- 2 Dans une poêle en céramique anti adhésive, faire revenir à sec l'oignon et le poivron une minute;
- 3 Ajouter la carotte râpée et le chou-fleur haché, cuire 2 minutes en brassant;
- 4 Ajouter les pois et le bouillon, brasser et laisser absorber le bouillon environ une minute;
- 5 Ajouter le riz et les épices bien mélanger et laisser le temps que le riz soit chaud;
- 6 Ajouter le shoyu et les échalotes tranchées. Servir

Notes

Le sel noir apporte la saveur des œufs à ce plat savoureux sans avoir besoin d'inclure des œufs comme ingrédient. Les œufs nourrissent les virus/bactéries qui causent l'inflammation et les maladies chroniques, mieux vaut les éviter.

Le shoyu ou tamari san gluten. Vous pouvez le remplacer par le coco aminos.



”

Pour le riz basmati, vous pouvez tout aussi bien prendre le riz blanc que le riz brun.