

Riz sauté aux légumes croquants et sésame : la méthode infallible

Les fondamentaux pour réussir

- Utilisez impérativement du riz cuit la veille et conservé au réfrigérateur : cela empêche les grains de s'agglutiner et de devenir pâteux.
- Privilégiez le riz long grain (type Jasmin ou Thaï) pour sa faible teneur en amidon, garantissant des grains bien détachés.
- Respectez l'équilibre nutritionnel idéal : visez une proportion de 2/3 de légumes pour 1/3 de riz dans votre plat final.
- Temps estimé : 15 minutes de préparation et 10 minutes de cuisson active.

Préparation des ingrédients

- Lavez et coupez vos légumes (poivrons, carottes, brocolis) en petits dés ou en julienne fine pour assurer une cuisson uniforme et rapide.
- Égouttez soigneusement les légumes après lavage pour éviter de créer de la vapeur lors de la friture.
- Choisissez une huile à point de fumée élevé pour une cuisson saine : huile de colza, d'arachide ou de pépins de raisin.

La technique de cuisson

- Utilisez un wok ou une poêle à fond épais pour maintenir une température très élevée et saisir les ingrédients rapidement.
- Faites sauter les légumes en premier pour préserver leur croquant, puis retirez-les de la poêle.
- Faites sauter le riz seul dans la poêle chaude avant de réintégrer les légumes pour mélanger le tout.
- Évitez de faire bouillir les ingrédients : la chaleur vive est la clé de la texture.

Assaisonnement et finition

- Assaisonnez avec de la sauce soja (classique ou allégée), un filet de sauce huître ou végétale, et une touche d'huile de sésame torréfié pour le parfum.
- Ajoutez les graines de sésame uniquement en toute fin de cuisson ou au moment du service.
- Ne faites jamais cuire le sésame trop longtemps pour éviter qu'il ne brûle et ne devienne amer.