



OMELETTE VIETNAMIENNE À LA VIANDE HACHÉE

Accompagnée de légumes sautés et de riz



Gingembre frais



Gousse d'ail



Échalote



Menthe, coriandre et basilic thaï *



Riz au pandan



Huile de sésame



Œuf de poule élevée en plein air *



Sauce soja



Sauce poisson



V viande hachée de porc et de bœuf *



Concombre *



Mélange de légumes oriental *

Total : 20-35 min.

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 5 jours

La préparation de cette omelette vietnamienne est on ne peut plus simple. Vous allez la faire cuire avec la viande et les légumes sautés, puis l'accompagner de riz pour obtenir un repas complet. Très appréciée de la cuisine asiatique, la combinaison du gingembre et de la sauce soja vient relever la saveur de votre repas.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, grand bol, wok ou sauteuse, râpe fine, saladier et petite poêle.

Recette d'omelette vietnamienne à la viande hachée : c'est parti !



1 CISELER LES HERBES

Pour le riz, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Râpez le **gingembre** finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote** et ciselez la **coriandre**. Taillez les feuilles de **menthe** et de **basilic thaï** en lamelles.



4 CUIRE L'OMELETTE

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la petite poêle ★ à feu moyen-vif et préparez 1 omelette par personne. Faites-la cuire environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le dessus commence à figer. Retournez-la délicatement, si nécessaire avec deux spatules, puis faites-la cuire 2 à 3 minutes de l'autre côté. Ce n'est pas grave si elle se casse un peu.



2 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Incorporez-y 1 cc d'**huile de sésame** par personne.



5 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne à feu vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez le **mélange de légumes**, salez et poivrez, puis faites-les sauter 4 à 6 minutes.



3 MÉLANGER LES ŒUFS

Dans le grand bol, battez les **œufs** et, par personne, 1 cc de **sauce soja** et 1 cc de **sauce poisson**. Ajoutez la **viande hachée**, l'**ail**, l'**échalote** et le **gingembre**, puis remuez à la fourchette. Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc, le sucre et une pincée de sel. Coupez le **concombre** en dés, mettez-les dans le saladier et mélangez-les à la vinaigrette.



6 SERVIR

Servez le **riz**. Présentez l'**omelette** sur l'assiette, recouverte de la majeure partie des **légumes**. Refermez l'**omelette** et garnissez-la avec les **herbes fraîches**. Accompagnez le tout de la **salade** de concombre.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, vous pouvez utiliser 2 petites poêles pour préparer plusieurs omelettes en même temps.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe, coriandre et basilic thaï (g) *	7½	15	22½	30	37½	45
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Huile de sésame (cc 11)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja (cc 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (cc 4)	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de porc et de bœuf (g) *	60	120	180	240	300	360
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de légumes oriental (g 23) *	200	400	600	800	1000	1200

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3822 / 914	629 / 150
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	10,8	1,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	8,6	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 23) Céliac

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

