

# Bol de riz au karaage



# Bol de riz au karaage



Portions : 4



Prep & Cuisson : 25 minutes

## Ingrédients

4 c. à café (20 ml) d'huile de canola  
2 carottes, tranchées finement en demi-lunes  
1/2 lb (250 g) de champignons tranchés  
2 courgettes, coupées en demi-lunes  
2 tasses (500 ml) de germes de soja  
1 pincée de sel et de poivre du moulin  
1 1/4 tasses (300 ml) de riz à sushi, cuit selon les instructions du paquet  
12 oz (340 g) Poulet karaage entièrement cuit de Reuven (code produit 10610), cuit selon les indications de l'emballage et gardé au chaud  
2 c. à café (10 ml) de graines de sésame grillées

## Vinaigrette :

1/3 tasse (75 ml) de vinaigre de riz  
3 c. à soupe (45 ml) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais haché  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame  
2 c. à café (10 ml) d'huile de canola  
1 1/2 c. à café (7 ml) de sucre en poudre

## Instructions pour la préparation

**Vinaigrette :** Fouetter ensemble le vinaigre, la sauce soja, le gingembre, l'huile de sésame, l'huile de canola, et le sucre.

Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen-élevé. Faire sauter les carottes, les champignons et les courgettes pendant 5 ou 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Incorporer les germes de soja, le sel et le poivre. Cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les germes de soja soient tendres et mélanger avec la vinaigrette.

Répartir le riz dans 4 bols. Garnir avec les légumes sautés et le karaage cuit. Garnir de graines de sésame.

**Astuce :** Servir avec une sauce piquante de style asiatique et garnir avec des oignons verts, si désiré.

