



BOL RENVERSE

Cuire le riz. Réserver au chaud

Emincer les blancs de poulet.

Eplucher le poivron rouge au rasoir à légume. Le couper en 4 et enlever les parties blanches.

Couper la courgette, la carotte et le poivron en julienne.

Au wok, faire sauter à feu vif le poulet dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les légumes, l'ail écrasé et continuer la cuisson. Ajouter le gingembre.

En fin de cuisson ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cébette émincée. La sauce soja étant très salée, il n'est pas utile de compléter l'assaisonnement. Réserver

Cuire les œufs au plat.

Dans un bol, mettre l'œuf cuit, le jaune au fond, verser une part de légumes et poulet. Compléter avec le riz. Bien tasser.

Poser une assiette sur chaque bol à l'envers, retourner délicatement l'assiette et le bol sans les séparer. Soulever le bol...

Enjoy your meal !!



LES RECETTES DU CONFINEMENT



Un bol renversé est un plat de la cuisine mauricienne d'origine chinoise. Après le rougail et le poke bowl, une variante de cuisine gourmande et rapide.

WWW.SPPB.EU



Pour 4 pers.

2 blancs de poulet
4 œufs
1 poivron rouge
1 cébette
1 carotte
1 courgette
Ail
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
Sauce soja
Riz à sushi pour 4 pers.

