



1. Pelez les carottes et râpez-les.
2. Rincez le riz et faites-le cuire selon les indications figurant sur l'emballage. Égouttez-le et réservez.
3. Lavez le chou et coupez-le en tranches assez fines. Faites-le sauter 5 mn dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile, en remuant régulièrement. Vérifiez qu'il est assez cuit en plantant la lame d'un couteau au cœur d'un morceau (poursuivez la cuisson de quelques minutes si besoin), salez, poivrez, ajoutez le piment et réservez.
4. Émincez finement les échalotes et faites-les colorer dans une poêle avec un filet d'huile. Ajoutez la viande et la sauce soja. Mélangez et laissez cuire à feu vif 4 à 5 mn (un peu plus si vous aimez la viande bien cuite).
5. Nettoyez les cébettes et émincez-les.
6. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les œufs au plat. Salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.
7. Dressez tous les ingrédients dans des bols ou assiettes individuelles en terminant par les œufs au plat.
8. Versez un filet d'huile d'olive sur les carottes, un trait de soja sur le riz, parsemez de graines de sésame, de cébettes et servez aussitôt.



Pensez à rincer votre riz jusqu'à ce l'eau soit bien claire : cela enlèvera l'amidon et évitera que votre riz ne colle.

Super facile
25 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

350 g de bœuf haché
250 g de riz
4 œufs
1/2 chou chinois (ou chou pak choï)
2 carottes
2 pincées de piment d'Espelette
2 échalotes
4 c. à soupe de sauce soja
Huile neutre de votre choix qui supporte la cuisson (tournesol, colza, pépins de raisin... ou du beurre clarifié)
Sel
Poivre du moulin

En option :

2 c. à soupe de graines de sésame
2 cébettes finement émincées
1 filet d'huile d'olive sur les carottes
1 trait de sauce soja sur le riz

Variantes :

Pour plus de goût, poêlez la viande dans de l'huile de sésame.
Vous pouvez mettre d'autres légumes, d'autres crudités, utiliser d'autres féculents ou céréales à la place du riz, adaptez en fonction de vos goûts !
Pour d'autres idées de bowls, regardez en bas de page.

