

Bol de riz au poulet (oyako don)

Ingrédients

Pour 2 personnes.

Préparation : 15 mn.

Cuisson : 15 mn et 30 mn pour le riz.

- 100 g de poulet, coupé en petits morceaux
- 1 petit oignon
- 5 cm de vert de poireaux (facultatif)
- 2 oeufs
- 100 à 150 g de riz cuit
- 2 x 1 cuillère à café de sucre
- 2 x 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 x 0,5 cuillère à café de Dashi



Méthode pour 1 personne (à répéter 2 fois)

1. Epluchez l'oignon et coupez-le ainsi que le poireau en lamelles fines.
2. Dans une poêle chaude, placez une demi cuillère à café de Dashi et 5 cl d'eau. Saisir la moitié du poireau et l'oignon.
3. Incorporez la poulet, une cuillère à café de sucre, une cuillère à soupe de sauce de soja et mélangez.
4. Lorsque la viande est saisie, versez un œuf préalablement mélangé. Laisser cuir, sous couvert, selon votre goût.
5. Remplissez un bol de la moitié du riz et recouvrez avec l'omelette de poulet.

La cuisson du riz demande surtout de bien le laver pour en enlever tout l'amidon. Lavez-le 3 fois au moins avant de le cuire.

L'omelette est traditionnellement peu cuite au Japon, mais toutes les cuissons s'accordent avec ce plat.