

Temps de préparation : 30 mn environ

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- ✓ Riz basmati : 200 à 250 g de riz cru
- ✓ Petits pois surgelés : environ 100 à 150 g selon vos goûts
- ✓ Talon de jambon : 100 à 150 g
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 à 2 oignons selon vos goûts



PREPARATION

- ✓ Mettre deux casseroles d'eau légèrement salée à bouillir : une petite pour les petits pois et une plus grande pour le riz.
- ✓ Faire cuire le riz basmati 10 mn maxi en remuant de temps en temps (il va continuer à cuire en réchauffant au micro-onde plus tard) – puis verser dans une passoire et passer de suite sous l'eau froide. Ainsi, le riz ne collera pas. Laisser le riz s'égoutter.
- ✓ Faire cuire les petits pois 6 à 8 mn (voir indications sur le sachet) ; puis les verser dans une passoire et faire couler de l'eau froide dessus pour arrêter la cuisson.
- ✓ Pendant que le riz cuit, éplucher l'oignon et le couper en fine lamelles. Dans une poêle, avec un filet d'huile de tournesol, faire dorer l'oignon. Mettre de côté.
- ✓ Prendre le talon de jambon et le couper en petits cubes.
- ✓ Casser les œufs dans un bol ; ajouter du poivre et les battre en omelette. Dans une poêle anti adhésive, passer un sopalin imbibé de quelques gouttes d'huile. Quand la poêle est bien chaude, verser les œufs battus. Ne remuez pas pendant la cuisson. Quand l'omelette est cuite (elle est très fine), la mettre dans une assiette et la couper en lanières.
- ✓ Dans un plat qui passe au micro-onde, mettre tous vos ingrédients : le riz et les petits pois refroidis, l'oignon doré, le jambon et l'omelette. Remuer délicatement
- ✓ Faire chauffer quelques minutes au micro-onde avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le jambon par du blanc de poulet froid, ou du poisson froid