

Riz sauté aux sardines



25 min 4 pers.

Ingédients

- 2 boîte de sardines piquantes à l'huile d'olive
- 200 g de riz cuit
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 100 g de petits pois
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Coriandre

Réalisée avec



Préparation

- Égouttez et émiettez grossièrement les sardines et réservez.
- Dans une poêle ou un wok, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon finement haché et l'ail émincé, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- Ajoutez le poivron coupé en dés, les petits pois frais ou surgelés. Faites sauter les légumes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
- Ajoutez le riz cuit préalablement et mélangez. Assaisonnez avec la sauce soja, sel et poivre. Continuez à faire sauter le mélange pendant quelques minutes pour réchauffer le riz.
- Ajoutez les sardines émiettées et mélangez délicatement pour les incorporer au riz et aux légumes. Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que les sardines soient chaudes.
- Garnissez éventuellement de coriandre fraîche hachée pour plus de saveur et dégustez !