

# Riz frit à la plancha

Poulet, légumes croquants, lime et gingembre  
(Pour 4 personnes – cuisson sur plancha à 3 zones)

---

## Zones de cuisson recommandées :

- Zone gauche (brûleur 1) : feu vif (sauté / cuisson principale)
  - Zone centrale (brûleur 2) : feu moyen (maintien au chaud)
  - Zone droite (brûleur 3) : feu doux ou éteint (repos / tamisage)
- 

## Ingrédients

- 3 tasses de riz cuit et **bien froid** (cuit la veille idéalement)
- 2 hauts de cuisse de poulet, désossés, coupés en petits dés
- 1 carotte en petits dés
- 1 branche de céleri finement tranchée
- 1 petit oignon émincé
- 1 c. à soupe d'huile végétale (canola ou tournesol)
- 1 c. à café d'huile de sésame (juste pour le parfum)
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- Sauce piquante au goût (Sriracha ou autre)
- Zeste et jus de 1 lime
- Sel et poivre

---

## Préparation à la plancha

### 1. Mise en place des zones

- Chauffer la **zone gauche à feu vif**, la **zone centrale à feu moyen**, et laisser la **zone droite douce ou éteinte**.

### 2. Cuisson du poulet (zone chaude)

- Verser un filet d'huile sur la zone gauche.
- Faire revenir les dés de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits. Saler et poivrer légèrement.
- Transférer sur la **zone centrale** pour les garder au chaud.

### 3. Cuisson des légumes (zone chaude)

- Sur la même zone chaude, ajouter un peu d'huile si besoin.
- Faire sauter rapidement l'oignon, la carotte et le céleri 2-3 minutes pour qu'ils restent croquants.
- Ajouter le **gingembre râpé** en fin de cuisson.

### 4. Riz frit (fusion)

- Remettre le poulet dans la zone chaude avec les légumes.
- Ajouter le riz froid, bien l'étaler pour qu'il réchauffe uniformément. Ne pas trop brasser au début, laisser griller légèrement.
- Ensuite, mélanger pour intégrer les sucs et bien répartir le tout.

## 5. Assaisonnement et finition

- Ajouter la sauce soya, l'huile de sésame et la sauce piquante. Bien mélanger.
  - En fin de cuisson, **ajouter le zeste et le jus de lime.**
  - Déplacer sur la zone centrale ou droite pour éviter de surcuire pendant le service.
- 

### **Service**

- Servir immédiatement en bol ou à l'assiette. Garnir d'oignons verts ou de coriandre si désiré.
- 

### **Astuce du chef**

Étaler le riz sur la plancha permet de créer des petits grains croustillants (comme un "socarrat"), délicieux en texture !