

## Riz Frit riche en Oméga-3 Style Asiatique / Asian Flavored Omega-3 Fried Rice



Cette recette rapide et facile « tellement délicieuse » contient des ingrédients riches en oméga-3 qui sont d'excellentes alternatives au poisson tel que les œufs enrichis d'oméga-3, les algues et les edamames. En utilisant le riz brun, cette version de riz frit se distingue également des autres par sa teneur élevée en fibres et protéines.

*This "oh so delicious" quick and easy recipe features high omega-3 ingredients that are great alternatives to fish: omega-3 egg, seaweed, and edamame. By using brown rice, this dish also stands out for its elevated source of fiber and protein.*

**CONTIENT :** Fruits de mer, sésame, soja et gluten

**CONTAINS:** Shellfish, Sesame, Soy and Gluten

Nombre de portions / Number of portion : 3

Temps de préparation / Préparation time : 10-15 minutes

### INGRÉDIENTS / INGREDIENTS

### QUANTITÉ / QUANTITY

Riz Brune, Cuit/ Brown Rice, Cooked	2 tasse/ 2 cups
Huile de Canola / Canola Oil	2 cuillères à table/ 2 tablespoon
Œuf, enrichie d'oméga 3/ Egg, omega-3 fortified	3
Oignon vert coupé en dés / Green onion, diced	½ tasse/ ½ cup
Crevettes moyennes, pelées et déveinées / Shrimps, medium, peeled and deveined	150 g
Edamames écosés / Edamame, shelled	1 tasse / 1 cup
Mélange de légumes (carotte, pois, maïs), congelés / Vegetables mix (carrot, peas, corn), frozen	2 ½ tasse/ 2 ½ cup
Algues émietées / Seaweed, shredded	½ tasse / ½ cup
Sauce aux huîtres/oyster sauce	3 cuillères à thé / 3 teaspoons
Huile de sésame / Sesame oil	1 cuillères à thé / 1 teaspoons
Sauce soja réduite en sodium / Soy sauce, reduced sodium	3 cuillères à thé / 3 teaspoons

Nutrition Facts	
Serving size	(500ml)
Amount Per Serving	<b>550</b>
<b>Calories</b>	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 21g	27%
Saturated Fat 3.4g	17%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 5.4g	
Monounsaturated Fat 8.9g	
<b>Cholesterol</b> 215mg	72%
<b>Sodium</b> 770mg	33%
<b>Total Carbohydrate</b> 66g	24%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 29g	58%
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 143mg	10%
Iron 4.14mg	25%
Potassium 1410mg	30%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### MÉTHODE :

1. Battez légèrement les œufs dans un bol. Ajoutez la moitié des oignons verts hachés.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu élevé.
3. Ajoutez les œufs et les oignons verts. Cuire en remuant avec une spatule pour former de gros morceaux tendres, environ 30 secondes.
4. Ajouter les crevettes et cuire pour 15 secondes.
5. Ajouter les edamames, le maïs, la carotte, les pois et le riz brun en remuant pour 3 minutes.
6. Ajouter la sauce soja, la sauce aux huîtres. Bien mélanger, environ 15 seconds.
7. Ajouter l'huile de sésame. Mélanger pour 5-10 secondes.
8. Enlever du feu. Garnir d'algues émietées et le reste d'oignon vert. Bon appétit.

### METHOD :

1. Lightly beat the eggs in a bowl. Add half of the chopped green onions.
2. Heat oil in frying pan over high heat.
3. Add in the eggs and green onions. Stir to form large soft curds, about 30 seconds.
4. Add in shrimps and cook for 15 second.
5. Add edamame, corn, carrot, and peas, and brown rice. Stir fry for 3 minutes.
6. Add in soy sauce, oyster sauce. Mix well, about 15 second.
7. Add in sesame oil. Mix for 5-10 second.
8. Remove from heat. Sprinkle the remaining half green onions and seaweed. Enjoy!