

L'atelier MJC N°9

Coloriage du jour 1



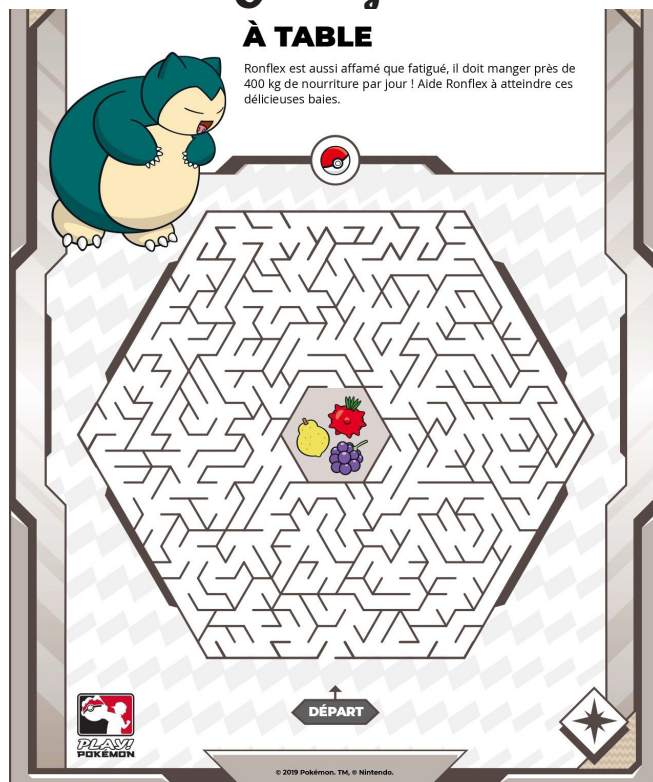
Coloriage du jour 2



Jeu du jour

À TABLE

Ronflex est aussi affamé que fatigué, il doit manger près de 400 kg de nourriture par jour ! Aide Ronflex à atteindre ces délicieuses baies.



La recette du jour : le riz cantonais



Ingrédients pour 4 pers. :

240 gr de riz • 1 oignon • 4 tranches de jambon cuit • 3 oeufs
• 600 gr de petit pois • huile végétale

Préparation :

Faire cuire le riz blanc et réservez-le. Écossez vos petit pois et faites-les blanchir très rapidement dans de l'eau bouillante. Débarrassez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

Épluchez un oignon et coupez-le finement. Coupez le jambon en petits carrés. Dans un cul de poule, cassez 3 à 4 oeufset mélangez-les.

Faites chauffer votre wok (ou une grande poêle creuse) à feu vif avec de l'huile végétale. Une fois que l'huile est bien chaude, faites dorer les oignons. Ajoutez ensuite le jambon et les petits pois. Mélangez le tout et réservez.

Ajoutez les oeufs battus et à l'aide d'une spatule en bois, hachez grossièrement le tout. Réincorporer les oignons, le jambon et les petits pois.

Ajoutez le riz à la préparation et laissez-le cuire avec le reste de la préparation pendant 4 à 5 min à feu doux en mélangeant régulièrement.