



Choux de Bruxelles au ketjap et à l'omelette



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 sachets de riz
1 noisette de beurre
500 grammes de choux de Bruxelles (lavés)
noix de muscade
8 œufs
3 cuillères à soupe de ketjap manis
1 cuillère à soupe d'eau
4 cuillères à soupe huile de tournesol
250 grammes de germes de soja
poivre

Méthode de préparation

- 1.** Cuisez le riz selon les indications figurant sur l'emballage.
- 2.** Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites-y cuire les choux de Bruxelles. Ajoutez régulièrement un peu d'eau. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 3.** Battez les oeufs et ajoutez une cuillère à soupe de ketjap et l'eau. Poivrez.
- 4.** Faites chauffer une demi-cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez un quart du mélange d'oeufs dans la poêle et faites frire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et cuite. Répétez cela trois fois de plus. Coupez les omelettes en lamelles.
- 5.** Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok. Faites revenir les pousses de soja. En fin de cuisson, ajoutez les choux de Bruxelles et poursuivez la cuisson quelques instants.
- 6.** Ajoutez le ketjap et l'omelette et mélangez délicatement. Poivrez.
- 7.** Accompagnez de riz.