

## Riz Frit pour Oiseaux

Préparation : xx min. Cuisson : xx min. Portion : xx

### Ingrédients :

1 tasse de riz brun cuit  
1 carotte  
½ courgette  
1 œuf  
1 petite poitrine de poulet  
¼ de tasses de petits pois  
¼ de tasse de maïs  
1 cu. à thé d'huile de sésame

### Préparation :

Couper le poulet en petits cubes.

Râper la carotte et la courgette puis mettre de côté.

Battre l'œuf dans un bol et mettre de côté.

Ajouter l'huile dans une poêle à frire et cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans un bol et mettre de côté.

Cuire l'œuf, en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux.

Transférer dans un autre bol et mettre de côté.

Dans la poêle, remettre le poulet ainsi que les légumes et cuire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits.

Ajouter le riz et l'œuf et mélanger.

Servir tiède.

Se conserve au congélateur.

## Birdie Fried Rice

Preparation: xx min.

Cook time: xx min.

Serving: xx

### Ingredients:

1 cup of cooked brown rice

1 carrot

½ zucchini

1 egg

1 small chicken breast

¼ cup of peas

¼ cup of corn

1 teaspoon of sesame oil

### Preparation:

Cut the chicken into small cubes.

Grate the zucchini and carrot and set aside.

Whisk the egg in a bowl and set aside.

Add the oil to a frying pan and cook the chicken until it's golden.

Remove the chicken and place it in a bowl.

Cook the egg, stirring until it's light and fluffy.

Remove the egg and place it in a separate bowl.

Add the chicken and the vegetables to the pan and cook until all ingredients are cooked.

Add the rice and the egg and mix.

Serve warm.

Can be kept frozen.