



Les plats principaux

Ananas farci au riz sauté et aux scampis

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 ananas (frais)
200 grammes de maïs (poids égoutté)
150 grammes petits pois (surgelés)
250 grammes riz (p. ex. Jasmin)
1 oignon rouge (émincé)
1 bouquet de coriandre
1 poivron rouge
2 œufs
huile d'olive

Pour les brochettes de scampis

20 scampi's (décortiqués et nettoyés)
1 cuillère à café de chili en poudre
huile d'olive
sel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)
2 cuillères à café d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de sauce d'huître
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sauce soja
1 cuillère à café de sriracha
1 gousse d'ail (pressée)

Méthode de préparation

Allumez le barbecue. Faites cuire le riz et laissez-le refroidir. Coupez les ananas en deux dans le sens de la longueur. Creusez délicatement les moitiés pour obtenir une sorte de récipient. Coupez la chair en petits cubes et réservez-les.

Coupez le poivron en petits cubes, fouettez les oeufs et mélangez tous les ingrédients pour la sauce.

Dans une poêle ou un wok chaud, versez un peu d'huile d'olive et ajoutez les oeufs. Remuez rapidement jusqu'à ce qu'ils prennent. Ajoutez le riz cuit et remuez pendant 2 minutes à feu vif jusqu'à ce que le riz devienne légèrement croustillant. Ajoutez les cubes de poivron, le maïs, les cubes d'ananas et la moitié de la sauce et continuez à faire sauter le tout pendant 2 minutes. Ajoutez les petits pois, remuez et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.

Confectionnez des brochettes de 5 scampis. Badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez-les avec le piment en poudre et le sel. Grillez les brochettes au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient joliment rosées.

Remplissez les moitiés d'ananas de riz sauté. Dressez une brochette de scampi sur le riz et garnissez d'oignon rouge émincé et de coriandre. Accompagnez ce plat du reste de la sauce.

