

Riz frit — chao fan et yakimeshi

🍴 2 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 10m

🌱 soja ● œufs

Protocole étalon pour transformer un ****riz cuit refroidi**** (jamais chaud, jamais fraîchement cuit) en riz sauté savoureux à grains ****séparés****, chacun enrobé d'arôme. Clé de la technique : riz vieilli au moins 12 h au réfrigérateur, wok ou poêle très chaude, mouvement rapide, œuf en couche dédiée, assaisonnement final par ****nabe-shouyu**** (soy sauce au bord de la poêle). Base technique commune à toutes les cuisines du bassin asiatique où le riz occupe la place centrale (chinoise cantonaise ou shanghaienne, japonaise, coréenne, thaïlandaise, indonésienne).

Asie / Chine / Japon

INGRÉDIENTS

☐ riz cuit refroidi, cuit avec 10-15 % d'eau en moins qu'habituellement, puis étalé en couche fine et conservé au réfrigérateur dans un récipient non hermétique couvert d'un torchon propre	300 g	☐ saumon cuit emiette	80 g
☐ œufs, battus légèrement avec @sel[1%pincée]	2	☐ petits pois blanchis	50 g
☐ ciboule, émincée en tronçons de 1 cm, blancs et verts séparés	3 brins	☐ sauce soja, pour le nabe-shouyu final	10 ml
☐ ail, hachées finement	2 gousses	☐ huile neutre, arachide, pépins de raisin ou tournesol haute oléique — pas d'huile d'olive	15 ml
☐ gingembre frais, râpé	1 càc	☐ huile de sesame grille, facultatif, en finition	3 ml
☐ crevettes cuites	100 g	☐ sauce soja	10 ml
☐ porc char siu	80 g	☐ huile de sesame grille	3 ml

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Préparer ****12 à 24 h avant**** riz cuit refroidi.
2. Si pas prévu : cuire le riz, l'étaler sur une plaque, le ventiler 30-60 min jusqu'à ce que la surface soit ****sèche au toucher****.

Le riz doit ****tomber en grains individuels**** quand on l'émiette à la main — pas en boules collées. Si ça colle encore, pas assez sec, étaler et laisser plus longtemps.

3. Préparer les autres ingrédients :
4. • œufs - ciboule - ail et éventuellement gingembre frais - Garnitures au choix : crevettes cuites, porc char siu, saumon cuit emiette, petits pois blanchis - sauce soja - huile neutre - huile de sesame grille
5. Avoir ****tout prêt**** à portée du feu avant d'allumer : le sauté va à ****vitesse éclair**** une fois lancé.

– Chauffer le wok –

6. Poser le wok rond ou une *tres large poele inox* vide sur ***feu le plus vif possible*** pendant *chauffe (90 s)* à 2 min.
7. Le wok doit ***fumer légèrement*** quand on y jette une goutte d'eau — elle doit ***sauter et disparaître en moins d'1 s*** (effet Leidenfrost : température au-dessus de 200 () °C).
8. Verser l'huile neutre et faire tourner le wok pour tapisser le fond et les parois.

– Cuire les œufs –

9. Verser immédiatement les œufs battus dans l'huile chaude.
10. ***Attendre 2-3 secondes*** sans toucher que le dessous prenne, puis ***brouiller rapidement*** à la spatule pour obtenir des caillots moyens encore baveux.
11. Les retirer dans un ***bol à côté*** quand ils sont ***encore un peu crus*** (ils finiront de cuire au contact du riz chaud à la fin).

– Lancer les aromates –

12. Dans le wok resté très chaud (ajouter un filet d'huile si nécessaire), jeter les ***blancs de ciboule***, l'***ail haché*** et le ***gingembre***.
13. Sauter 15-20 s à feu vif en remuant constamment — l'ail ne doit ***pas*** brunir, juste parfumer. Si risque de brûler, jeter immédiatement le riz.

– Jeter le riz –

14. Verser le riz refroidi dans le wok.
15. ***Étaler*** le riz en couche fine avec le dos de la spatule, le ***plaquant contre les parois chaudes***.
16. ***Sauter vigoureusement*** : passer la spatule sous le riz, soulever, retourner, répéter sans arrêt pendant *sauteriz (3-4 min)*. Les grains doivent ***sauter dans le wok*** si on secoue la poignée (geste de wok hei).

Au besoin, par ***lots*** si on cuit beaucoup : plus de 300 g de riz dans un wok domestique = pas assez de contact chaud, le riz ***vapeurise*** au lieu de sauter.

– Garnitures et œufs –

17. Ajouter les garnitures cuites (crevettes, porc, saumon) et sauter 30-45 s pour les réchauffer.
18. Réincorporer les œufs brouillés en les émiettant avec la spatule.
19. Ajouter les ***verts de ciboule***.

– Nabe-shouyu final –

20. Pousser le riz sur un côté du wok pour libérer une bande de fond nue.

21. Verser *sauce soja* en filet sur le fond brûlant (bord vertical du wok si rond, zone métal nue si poêle plate).
22. La sauce doit ****grésiller violemment**** et dégager une vapeur sombre et parfumée.
23. Laisser brûler 5 s puis ****mélanger immédiatement**** pour enrober tout le riz.
24. Voir [Nabe-shouyu — aromatisation à la soy sauce brûlée](/recipetes/techniques/nabe-shouyu-aromatisation-a-la-soy-sauce/) pour le détail du geste.

— **Finition** —

25. Hors feu, filet optionnel d'*huile de sesame grille* pour les versions chinoises ou japonaises (parfum, pas de chaleur).
26. Rectifier au sel si besoin. ****Pas de poivre**** dans un riz frit classique.
27. Servir ****immédiatement**** dans des bols individuels. Le riz frit perd son croquant au repos.

technique