



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Ail



Oignon



Choux



Carotte



Patate douce



Pois

Riz frit au porc et aux légumes

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

- | | |
|----------------------|---|
| 1 ½ tasse (375 ml) | Riz brun (cuire un jour à l'avance si possible) |
| 3 | Gousses d' ail , pelé et émincé ou râpé |
| 1 c. à thé (5 ml) | Gingembre râpé (facultatif) |
| ¼ tasse (60 ml) | Sauce soja faible en sodium |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Huile de sésame |
| ⅛ c. à thé (1 ml) | Poivre noir moulu |
| 2 c. à thé (10 ml) | Huile (si le porc est très maigre) |
| 1 petit | Oignon , tranché finement ou coupé en dés |
| 1 lb (454 g) | Porc haché |
| 1 lb (454 g) | Chou , râpé ou 1 sac (340 g) de mélange pour salade de chou |
| 1 grand | Carotte ou 1 petite patate douce , pelée et râpée |
| 1 tasse (250 ml) | Pois sucrés ou pois surgelés |

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

- Mélanger le riz et le sel avec 2 ¼ tasses d'eau dans une casserole à fond épais avec un couvercle hermétique. Porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 40 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Remarque : L'étape 1 peut être effectuée la veille. Dans ce cas, les étaler dans un bol peu profond ou sur une plaque à biscuits. Laisser refroidir rapidement en remuant pour libérer la chaleur, puis réfrigérer le riz dans un récipient couvert.
- Dans un bol ou un mixeur, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile de sésame et le poivre noir. Mettre de côté.
- Dans une grande poêle, dorer le porc et les oignons à feu moyen-vif, en ajoutant l'huile si le porc est maigre. Un presse-purée aidera à briser les grumeaux. Une fois que le porc est bien cuit et commence à brunir, environ 7 à 10 minutes, ajouter le chou et la carotte et remuer pour combiner. Ajouter le mélange de sauce à la viande et aux légumes. Remuer et cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que le chou soit croustillant-tendre.
- Incorporer délicatement le riz et les pois au mélange porc-chou et cuire à feu.
- Le mélange de porc et de légumes peut être servi avec ou sur le riz plutôt que de le mélanger.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du chou, des pois, du tofu, des germes de soja, des haricots verts, des radis tranchés, des champignons ou du maïs pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce repas.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

Remarque des auteurs

“Ce plat est basé sur les saveurs populaires des Egg Rolls et il semble être un grand succès auprès de nombreuses familles !”

- Jenny & Rosie

- ★ Sauces : prune, hoisin, sriracha, piment doux
- ★ Nouilles chow mein croquantes
- ★ Wontons croustillants - badigeonner d'huile et cuire au four à 350 °F / 175 °C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants
- ★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées
- ★ **Brocoli** - cuit
- ★ **Céleri**
- ★ **Patate douce** - cuit
- ★ **Épinard**
- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Radis**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Coriandre fraîche**
- ★ **Tofu frit**
- ★ **Fruit**



Brocoli



Céleri



Patate douce



Épinard



Pousses de pois



Radis



Oignon vert



Poivrons



Champignons



Coriandre



Tofu



Fruit