



### Vert pour choisir local

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



Ail



Oignon



Choux



Carotte



Patate douce



Pois

Célébrez les saisons avec  
les formes et les couleurs  
amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu  
pour plus d'idées  
d'accompagnement !**

# Riz frit au porc et aux légumes

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50 × 6 oz (180 ml)

## Ingrédients

Pour le riz :

6 tasses (1,5 L)	Riz brun
9 tasses (2,25 L)	Eau
1 c. à soupe (15 ml)	Sel

Pour le mélange de porc et de légumes :

8	Gousses d' <b>ail</b> , hachées
1 c. à soupe (30 ml)	Gingembre, râpé
2/3 tasse (165 ml)	Sauce soja faible en sodium
1/3 tasse (80 ml)	Huile de sésame
1/2 c. à thé (2 ml)	Poivre noir moulu
3 lb (1,36 kg)	<b>Porc</b> haché
1 c. à soupe (15 ml)	Huile (si le porc est très maigre)
1 grand	<b>Oignon</b> émincé
1 moyen	<b>Chou</b> , râpé (ou 3 sacs, 10 oz / 280 g chacun, de <b>mélange pour salade de chou</b> )
1 lb (454 g)	<b>Carottes</b> ou <b>patates douces</b> , pelées et râpées
1 lb (454 g)	<b>Pois sucrés</b> ou <b>pois surgelés</b>

## Préparation

*Remarque* : Laver bien tous les produits. Faire cuire le riz en même temps que le mélange de porc, ce sera juste un peu plus difficile à travailler. Faire cuire le riz la veille pour de meilleurs résultats.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Huiler légèrement ou vaporiser un plat pour table à vapeur de 4 pouces avec un enduit à cuisson et ajouter le riz. Porter l'eau et le sel à ébullition et verser délicatement sur le riz. Bien mélanger et couvrir hermétiquement avec du papier d'aluminium ou le couvercle de la casserole.
2. Mettre au four pendant 1 heure, puis retirer du four et laisser reposer, couvert, pendant 30 minutes. Égoutter avec une cuillère en bois et étaler sur une plaque à pâtisserie pour refroidir. Réfrigérer toute la nuit dans un contenant hermétique.
3. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un mixeur ou un robot culinaire, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile de sésame et le poivre noir. Mélanger pendant une minute, puis réserver.
4. Verser l'huile dans une plat pour table à vapeur et émietter dans le porc en répartissant uniformément. Ajouter les oignons et cuire 20 à 30 minutes, en remuant ou en écrasant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.
5. Ajouter le chou et les carottes, bien mélanger et remettre au four pendant 10 minutes.
6. Retirer le riz du réfrigérateur et gonfler le riz en brisant les grosses mottes.
7. Ajouter la sauce, le riz et les pois au mélange de porc. Mélanger doucement jusqu'à homogénéité et cuire au four pendant 45 minutes supplémentaires si le riz a été réfrigéré toute la nuit, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
8. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût ! Si vous pensez que le fait de mélanger le brocoli, les poivrons et les carottes peut ne pas plaire à certains de vos mangeurs, offrez-les plutôt en accompagnement. Servez avec un biscuit de fortune.

- ★ 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**

## Équipement

- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4 "de profondeur
- Plaque de cuisson
- Robot culinaire

## 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

## Conseils & astuces

### *Directives de sécurité alimentaire*

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### *Mesures de conversion*

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 moyennes
- 1 lb (454 g) de patate douce = environ 3 moyennes
- 1 lb (454g) de chou = un demi-moyen
- 1 tasse (200 g) de riz brun = environ 2 ½ tasses cuites

### *Ajouter des légumes !*

Ajouter des lanières de poivrons doux, des germes de soja, des haricots verts coupés en dés, du brocoli haché, des champignons tranchés, des radis tranchés ou du maïs pour ajouter de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

### *Échanger*

Échanger une quantité égale de poulet en dés ou de tofu pour le porc. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.

### *Cuisson dans une bouilloire à vapeur ou une poêle inclinable*

1. Faire dorer le porc et les oignons dans l'huile à feu moyen-vif, en ajoutant l'huile si votre porc est maigre. Un presse-purée aidera à briser les grumeaux.
2. Une fois que le porc est bien cuit, ajouter le chou et la carotte et mélanger.
3. Ajouter le mélange de sauce, les pois et le riz à la viande et aux légumes.
4. Remuer et cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange atteigne 165 °F (74 °C).



### *Alerte d'allergie*

Si vous avez une installation sans sésame, omettez l'huile de sésame.