

Bol au riz grillé

avec patates douces, pois sucrés et noix de cajou

Végé

35 Minutes



Patates douces



Riz basmati



Pois sucrés



Oignons verts



Gingembre



Purée d'ail



Graines de sésame



Sauce soja



Huile de sésame



Noix de cajou, hachées



Concentré de bouillon de légumes



Vinaigre de riz assaisonné



Edamame

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et crémeuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement avec les bols de riz!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, épluche-légumes, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Patates douces	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre de riz assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Edamame	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Séparer les grains de **riz** à la fourchette.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés** et l'**edamame**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. Ajouter la **purée d'ail**, le **gingembre** et la **moitié des oignons verts**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** dégagent leur arôme et soient bien chaud. Réserver dans une assiette.



Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Faire griller le riz et assembler

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié de l'huile de sésame** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes), puis le **riz**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit doré et que tout le **liquide restant** soit absorbé. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **légumes**, les **patates douces**, la **sauce soja**, la **moitié des noix et des graines** et la **moitié du vinaigre de riz** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). Bien mélanger.



Faire griller les noix et les graines

Pendant que les **patates douces** rôtissent, parer les **pois sucrés**, puis les couper en morceaux de 5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** et les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines et les noix pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Répartir le **riz aux légumes** dans les assiettes. Parsemer des **noix et des graines restantes** et du **restant des oignons verts**.

Le repas est prêt!