



Porc style cajun et haricots rouges

avec medley de riz sauvage aux oignons verts

Repas futé

Épicée

30 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
56 g | 113 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Porc haché
250 g | 500 g



Medley de riz
sauvage
1/2 tasse | 1 tasse



Haricots rouges
370 ml | 740 ml



Poivron vert
1 | 2



Céleri
3 | 6



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
cajun
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Oignon vert
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, combiner le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **céleri** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Égoutter et rincer les **haricots**.

3



Cuire le porc et les légumes

- [Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**. Défaire le **porc** en morceaux.
- Ajouter les **poivrons**, le **céleri** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** perde sa couleur rosée**.

4



Préparer le ragoût

- Ajouter la base de **sauce tomate**, le **mélange d'épices cajun** et le **mélange paprika fumé et ail**. Bien mélanger.
- Ajouter les **haricots rouges**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Réduire à feu moyen.
- Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Assembler le riz

- Séparer le riz à la fourchette, ajouter les **morceaux verts** des **oignons verts**, puis mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Garnir d'une **boule de riz**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le porc et les légumes

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez choisi le **chorizo**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.