



Riz sauvage à la courge musquée rôtie avec grenade, feta et amandes

Fêtes

Commencer pendant la pause de cuisine



Persil et thym



Bouillon concentré
de légumes



Mélange de riz
sauvage



Beurre non salé



Sel d'ail



Courge Butternut,
en cubes



Amandes, tranchées



Champignons



Poireaux, émincés



Feta, émietlée



Graines de grenade



Huile*



Sel et poivre*

BONJOUR RIZ SAUVAGE

Malgré son nom, le riz sauvage est une sorte d'herbe aquatique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, tasses à mesurer, moyenne casserole

Ingrédients

	6 personnes
Persil et thym	14 g
Bouillon concentré de légumes	1
Mélange de riz sauvage	½ tasse
Beurre non salé	3 c. à soupe
Sel d'ail	2 c. à thé
Courge Butternut, en cubes	340 g
Amandes, tranchées	28 g
Champignons	227 g
Poireaux, émincés	113 g
Feta, émiettée	½ tasse
Graines de grenade	113 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour obtenir les plus récents renseignements sur les valeurs nutritives et les allergènes, consultez la note dans votre boîte.

Nous joindre

Appelez-nous | 855 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA_fr



1 Cuire le riz

- Dans une moyenne casserole, mettre **3 tiges de thym**, le **bouillon concentré**, le **riz sauvage**, **1 c. à soupe de beurre**, **1 tasse d'eau** et la **moitié du sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Quand le **mélange** bout, baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** soit absorbé, de 24 à 28 min.
- Retirer du feu. Réserver à couvert.



4 Cuire les champignons et les poireaux

- Réchauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter **2 c. à soupe de beurre**, puis faire fondre en tournant.
 - Ajouter les **champignons**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** aient ramolli et soient dorés, 3 ou 4 min.
 - Ajouter les **poireaux**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poireaux** soient tendres, 3 ou 4 min.
 - Assaisonner avec le **reste du sel d'ail**.
- ### Poivrer
- , au goût.
- Transférer les **champignons** et les **poireaux** dans un grand bol.



2 Rôtir la courge

- Entretemps, détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** de leur tige, puis les hacher finement.
- Mettre la **courge**, le **thym haché** et **1 c. à soupe d'huile** directement sur une plaque à cuisson. Assaisonner avec du **poivre** et **¼ c. à thé de sel**. Remuer pour enrober.
- Enfourner sur la grille du **milieu** en remuant à la mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et brun doré, de 22 à 25 min.



5 Combiner les légumes et le riz

- Ajouter la **courge** au bol de **légumes**.
- Retirer avec précaution les tiges de **thym** de la casserole de **mélange de riz sauvage**, puis mélanger délicatement le **riz** à la fourchette.
- Transférer le **riz** dans le bol de **légumes**.
- Verser un filet d'**huile persil-feta**, puis bien mélanger.
- Couvrir de papier d'aluminium et réserver jusqu'au moment de servir.
- Augmenter la température du four à 240 °C (475 °F) pour la cuisson du **rosbif**.



3 Griller les amandes

- Entretemps, étaler les **amandes** directement sur une autre plaque à cuisson.
- Enfourner sur la grille du **haut**, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, 4 ou 5 min. (**CONSEIL** : Surveillez-les pour éviter qu'elles brûlent!)
- Réserver les **amandes** dans une assiette.
- Entretemps, trancher finement les **champignons**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, combiner la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **feta**, **¼ c. à thé de sel** et **2 c. à soupe d'huile**. (**CONSEIL** : L'huile d'olive extra vierge donne un résultat optimal!) (**CONSEIL** : Ceci sera votre huile persil-feta.)



6 Finir et servir

- Avant de servir, ajouter les **graines de grenade** et la **moitié** des **amandes** au bol de **riz** et de **légumes**. Bien mélanger.
- Transférer la **courge** et le **riz** dans un plat de service.
- Garnir du **reste** de la **feta**, du **persil** et des **amandes**.