Bol au riz brun grillé

avec patates douces, haricots verts et noix de cajou

VÉGÉ **35 minutes**

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Patate douce, en cubes
- Riz brun
- Maïs, en grains
- Haricots verts
- Oignons verts
- Gingembre
- Ail
- Graines de sésame
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Noix de cajou, hachées
- Concentré de bouillon de légumes
- Vinaigre de riz

BONJOUR RIZ BRUN!

Le riz brun est un riz entier débarrassé de son écorce extérieure.

W17R9

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortez

Papier parchemin, plaque à cuisson, tasses à mesurer, passoire, casserole moyenne, cuillères à mesurer, microplane/zesteur, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Patate douce, en cubes	340 g	680 g
Riz brun	½ tasse	1 tasse
Maïs, en grains	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 g
Oignons verts	2	2
Gingembre	30 g	60 g
Ail	6 g	12 g
Graines de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à table	1 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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

HelloFRESH

1. CUIRE LE RIZ

À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, combiner le **riz** et le **concentré de bouillon** avec **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, de 28 à 30 min. Retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 2 à 3 min, puis égoutter l'**excès de liquide**.

2. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.

3. GRILLER LES GRAINES ET LES NOIX

Pendant que les **patates douces** rôtissent, parer les **haricots** et les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **graines de sésame** et les **noix de cajou**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE :** attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.

4. CUIRE LES LÉGUMES

Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, le **maïs** et **la moitié** des **oignons verts**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 2 à 3 min. Transférer les **légumes** dans une autre assiette, puis réserver.

5. GRILLER LE RIZ

Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à table** d'**huile** (double pour 4 pers) et **1 ½ c. à thé** d'**huile de sésame** (1 c. à table pour 4 pers), puis le **riz cuit**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit doré et que le **liquide** soit absorbé, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **légumes**, les **patates douces rôties**, la **sauce soja**, **la moitié** du **mélange de graines et de noix grillées**, et **1 ½ c. à thé** de **vinaigre de riz** (1 c. à table pour 4 pers). Bien mélanger.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz brun aux légumes** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** du **mélange de graines et de noix** et **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!