

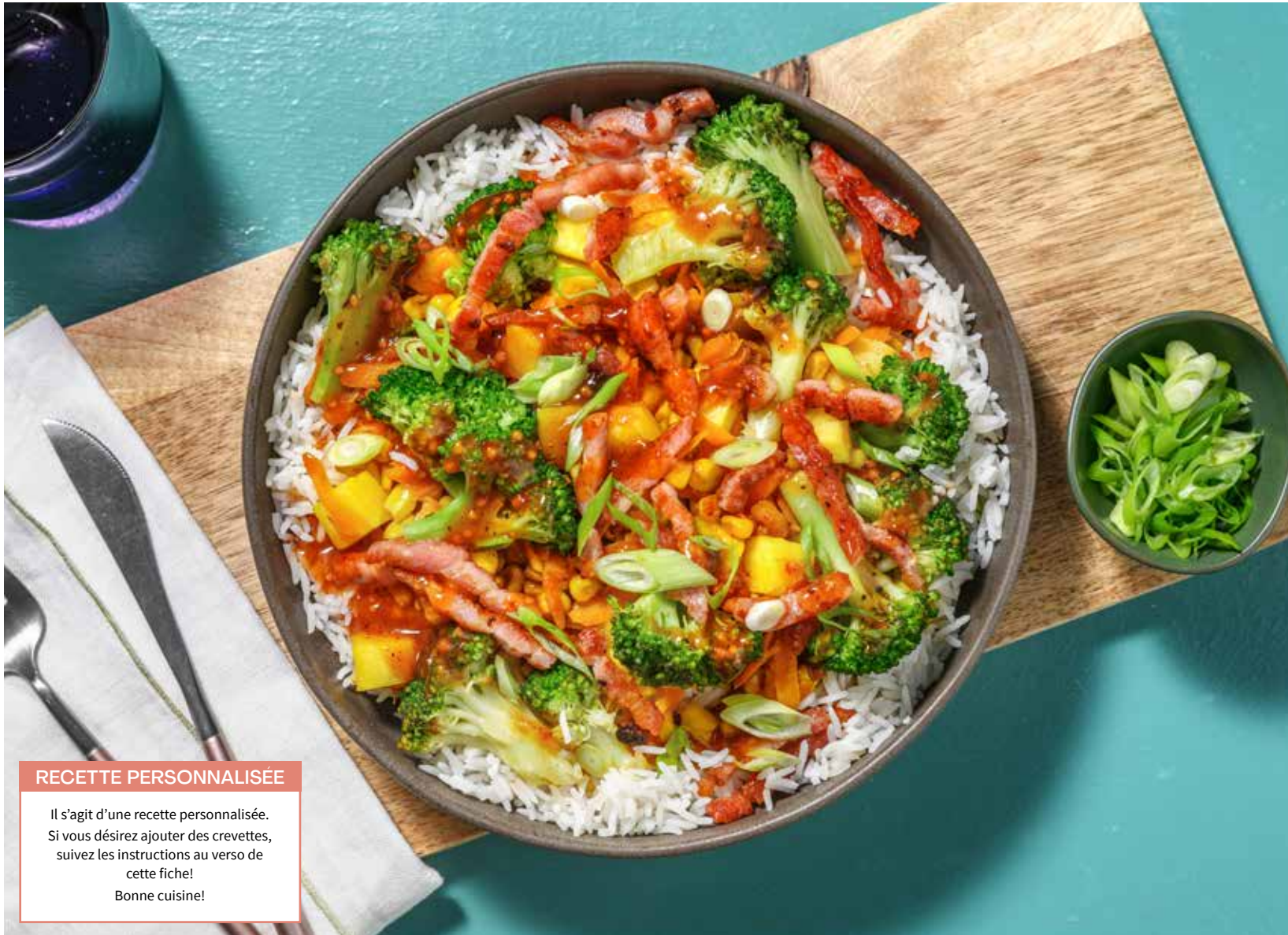
Bol de riz aux légumes façon hawaïenne

avec bacon et ananas

Familiale

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter des crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR ANANAS

Ce fruit ajoute une touche sucrée et juteuse aux plats salés!

D'abord

Before starting, wash and dry all produce.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, râpe à 4 côtés, épluche-légumes, petit bol, tamis, cuillère à rainures

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Crevettes	285 g	570 g
Ananas	95 g	190 g
Carotte	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Maïs en grains	113 g	113 g
Oignons verts	2	4
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	30 g	30 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et les crevettes jusqu'à une température interne d'au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter YouTube @HelloFreshCA



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les légumes

- Ajouter à la même poêle le **gras de bacon réservé** et chauffer à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli**, les **carottes** et le **maïs**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ananas**, le **gingembre** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ananas** soient bien chauds. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter le **bacon**. Mélanger pendant 30 s.

Ajouter les **crevettes** à la poêle contenant les **légumes** au moment d'ajouter le **bacon**.



Préparer

- Entre-temps, couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler la **carotte**, puis la râper grossièrement à l'aide d'une râpe à 4 côtés.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe** de **gingembre**.



Terminer et servir

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce soja** et la **sauce au chili doux**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **mélange de légumes et de bacon**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce soja-chili doux** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement!)
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver le **bacon**. Réserver l'excédent de **gras** dans la poêle.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, pendant que le **bacon** cuit, les égoutter et les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Lorsque le **bacon** sera prêt, réserver le **gras de bacon** dans un petit bol. Ajouter dans la même poêle **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une autre assiette. Utiliser la même poêle ainsi que le **gras de bacon réservé** pour cuire les légumes à l'étape 4.