



# Bol de riz aux légumes à l'hawaïenne

avec jambon et ananas

VARIÉTÉ 35 minutes



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

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Steaks de jambon



Ananas, en bâtonnets



Carotte, en julienne



Brocoli, en fleurons



Maïs en grains



Oignons verts



Ail



Gingembre



Riz au jasmin



Sauce au chili doux



Sauce soja

**BONJOUR ANANAS!**

*Un fruit tropical qui peut s'utiliser dans des recettes sucrées ou salées!*

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

### Sortez

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, râpe, petit bol, épluche-légumes, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, papier d'aluminium

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steaks de jambon	300 g	600 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce au chili doux	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### 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 rejoindre

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



## 1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **jambon** avec un essuie-tout, puis le couper en bouchées moyennes.



## 4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **brocoli**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 3 à 5 min. Ajouter l'**ananas**, les **carottes**, le **maïs**, le **gingembre** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**ananas** soit chaud, de 1 à 2 min. Ajouter le **jambon** et son **jus** (ayant coulé dans l'assiette). Bien mélanger.



## 2. CUIRE LE RIZ ET MÉLANGER LA SAUCE

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, mélanger la **sauce soja** et la **sauce au chili doux** dans un petit bol. Réserver.



## 5. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **légumes** et de **jambon**. Napper de **sauce au chili** et saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!



## 3. CUIRE LE JAMBON

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **jambon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 5 min.\*\* Réserver le **jambon** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.