



RIZ FRIT À L'HAWAÏENNE

avec ananas, bok choy et oignons verts



BONJOUR ANANAS

Étonnamment, ce fruit tropical pousse dans un arbre, et peut être utilisé dans des recettes salées ou sucrées!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 447



Bacon enrobé de semoule



Ananas, en bâtonnets



Bok choy de Shanghai



Oignons verts



Ail



Gingembre



Riz au jasmin



Sauce au chili doux



Sauce soja



Pois verts

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout

INGRÉDIENTS

4 pers

- Bacon enrobé de semoule 500 g
- Ananas, en bâtonnets 95 g
- Bok choy de Shanghai 227 g
- Oignons verts 4
- Ail 12 g
- Gingembre 30 g
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Sauce au chili doux 🌶️ 4 c. à table
- Sauce soja 1,4 2 c. à table
- Pois verts 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

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



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses** d'eau. 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 **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre**. Sécher le **bacon** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bok choy**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ananas**, le **gingembre** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**ananas** soit chaud, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Réserver le **mélange d'ananas** dans la même assiette que le **bacon**.



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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.



5 FINIR LE RIZ FRIT

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **riz**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **liquide** (s'il y en a) soit absorbé et que le **riz** commence à brunir, de 2 à 3 min. Ajouter les **pois**, la **sauce au chili doux**, la **sauce soja**, le **mélange de bacon** et tout **jus** ayant coulé dans l'assiette. **Saler** et **poivrer**. Mélanger pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min.



3 CUIRE LE BACON

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bacon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.***) Transférer le **bacon** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz frit** à l'**hawaïenne** dans les assiettes et saupoudrer d'**oignons verts**.

WOW!

Cette recette prend moins de temps qu'il en faut pour se faire livrer de la malbouffe!