



Bol Dragon

Ingrédients

RIZ BRUN

- 👑 1 tasse (250 ml) de riz brun étuvé
- 🏠 1 ½ tasse (375 ml) d'eau froide
- 🏠 Pincée de sel

VINAIGRETTE

- 👑 2 c. à thé (10 ml) de gingembre haché
- 👑 ½ gousse d'ail hachée
- 👑 ¼ tasse (60 ml) de jus de la conserve de mandarines
- 🏠 ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale (ou olive)
- 🏠 Sel et poivre

GARNITURE

- 🏠 1 filet d'huile
- 👑 1 petite patate douce épluchée, en dés
- 👑 2 carottes en juliennes (ou râpées)
- 👑 1 conserve de 184 ml de mandarines (conserver le jus)
- 👑 2 tasses (500 ml) de chou rouge, émincé
- 🏠 autres garnitures au choix* (facultatif)

TU AURAS BESOIN DE

- ★ bols (petits)
- ★ casserole (moyenne) avec couvercle
- ★ couteaux
- ★ cuillère
- ★ cuillère de bois
- ★ économe
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ fourchette
- ★ ouvre-boîte
- ★ planche à découper
- ★ poêle antiadhésive (moyenne)

suite de la recette

Méthode

RIZ BRUN

- 1 Mettre l'eau, le riz et le sel dans une casserole et amener à ébullition.
- 2 Réduire à feu doux, couvrir et cuire 15 minutes.
- 3 Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
*La quantité d'eau et le temps de cuisson peuvent varier selon le riz utilisé. Ajouter de l'eau au besoin.

VINAIGRETTE

- 4 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Réserver.

GARNITURE

- 5 Chauffer une poêle à feu moyen-élevé et ajouter un filet d'huile.
- 6 Ajouter les dés de patate douce et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres à l'intérieur. Réduire le feu si les dés commencent à brûler pour continuer la cuisson doucement.
Au besoin, ajouter ¼ tasse d'eau puis laisser l'eau s'évaporer complètement. Répéter jusqu'à ce que les patates douces soient cuites.

MONTAGE

- 7 Diviser le riz au fond de 4 bols. Disposer le chou, la patate douce, les mandarines, les carottes et les autres garnitures aux choix*, si désiré, pour créer une belle présentation.
- 8 Ajouter la vinaigrette et servir.

BONUS

- ➔ AJOUTER UN ALIMENT PROTÉINÉ COMME DU TOFU, DES POIS CHICHES OU DU POISSON POUR EN FAIRE UN REPAS COMPLET!
- ➔ AMUSEZ-VOUS À FAIRE DE BELLES PRÉSENTATIONS!

*GARNITURES AU CHOIX

- ➔ LÉGUMES (OIGNONS VERTS, GRAINES DE SÉSAME, POIVRON, CONCOMBRE, LAITUE, TOMATE, BETTERAVE, AVOCAT)
- ➔ HERBES FRAÎCHES (CORIANDRE, BASILIC, MENTHE)