



Riz au hachis de porc, légumes et lard croustillant

servi avec des oignons nouveaux et des noix de cajou

FAMILIALE

FAMILIALE RAPIDO 25 min. • À consommer dans les 3 jours



Riz cargo



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Porc haché



Mélange de légumes



Lard



Noix de cajou grillées



Pâte de wok thaï

Ingrédients de base
Huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, wok

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Porc haché* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Lard* (g)	15	25	35	50	60	75
Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Pâte de wok thaï (g) 1) 6)	35	70	105	140	175	210

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	725 / 173
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	11,1	2,4
Glucides (g)	87	18
Dont sucres (g)	14,2	3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

25) Graines de sésame



1. Cuire le riz

Portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez les **oignons nouveaux** en séparant le blanc du vert.



2. Sauter au wok

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et faites cuire le blanc des **oignons nouveaux** et l'ail 3 à 4 minutes. Ajoutez le **porc** et faites sauter le tout 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite les légumes et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



3. Cuire le lard

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les tranches de **lard** sans huile 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Pendant ce temps, concassez les **noix de cajou**.



4. Ajouter le riz

Ajoutez la **pâte à wok** et le **riz**, puis remuez bien. Faites cuire le tout 2 à 3 minutes de plus. Salez et poivrez.



5. Cuire les noix de cajou

Émiettez le **lard** cuit. Mélangez le vert des **oignons nouveaux** et les **noix de cajou** au **lard** et faites cuire le tout 1 à 2 minutes de plus dans la poêle.



6. Servir

Servez le **riz** et le mélange de légumes. Garnissez avec le **lard**, les **noix de cajou** et le vert des **oignons nouveaux**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.