



# Riz brun

(cuit par le chef en démonstration)

## Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale
- 1 tasse (250 ml ou 200 g) de riz brun rincé et égoutté

## Méthode

- 1 S'assurer de cuisiner suffisamment de riz pour toute la classe.
- 2 Préchauffer le four à 350 °F.
- 3 Amener l'eau, le sel et l'huile à ébullition dans une grande casserole.
- 4 Ajouter le riz et couvrir.
- 5 Cuire au four 40 minutes.

## VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches à découper
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- ouvre-boîte
- 1 grande casserole
- 1 casserole moyenne
- cuillère en bois
- pinces



**ASTUCE DU CHEF :** pour obtenir des haricots verts bien croquants, les servir immédiatement ou les refroidir dans un bol d'eau glacée, puis réchauffer au dernier moment.

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** on peut varier en remplaçant le poulet par du tofu ou des légumineuses.

# Cari de poulet

## Ingrédients

### CARI

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 8 hauts de cuisse de poulet désossés et coupés en 4
- 1 petit oignon ciselé
- 1 poivron rouge en dés
- 1 courgette en demi-lunes
- 1 c. à soupe (15 ml) de cari moulu
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre haché ou râpé
- 1 conserve (398 ml) de lait de coco léger
- ¼ de tasse (60 ml) de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- Sel et poivre, au goût

### ACCOMPAGNEMENT

- 2 tasses (500 ml) de haricots verts parés
- Riz brun (cuit par le chef)

## Méthode

### CARI

- 1 Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé et ajouter l'huile.
- 2 Saisir le poulet de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Assaisonner.
- 3 Retirer la viande de la casserole et réserver sur une assiette. Répéter l'étape 2 avec le reste du poulet.
- 4 Dans la même casserole, dorer l'oignon, le poivron et la courgette pendant quelques minutes. Ajouter de l'huile au besoin.
- 5 Ajouter les morceaux de poulet, le cari, le gingembre et le lait de coco.
- 6 Cuire à feu doux pendant environ 15 minutes.
- 7 Ajouter la coriandre et rectifier l'assaisonnement.



### ACCOMPAGNEMENT

- 1 Remplir une casserole moyenne d'eau salée et porter à ébullition.
- 2 Ajouter les haricots verts, cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants et bien verts. Égoutter et réserver.
- 3 Servir le cari de poulet avec les haricots et le riz brun.