

01 Philly Cheesesteak Stuffed Peppers



5 Poivrons verts

½ Cuillère à soupe d'huile d'olive

1 Petit oignon jaune, émincé

2 Gousses d'ail, émincées

¼ Tasse de bouillon de bœuf

1 Tasse de champignons, hachés

1 Livre de rôti de boeuf râpé de style
charcuterie haché

2 Cuillères à soupe de sauce Worcestershire

2 Cuillères à soupe de fromage à la crème

6 Tranches de fromage américain

½ Cuillère à café de poivre noir

1½ Tasse de riz brun cuit cultivé aux États-Unis

Sel

7 Tranches de fromage provolone



Nombre de personnes

5



Temps de préparation

15 min



Temps de cuisson

20 min

• Étape 1

Préchauffer le four à 400°.

Trancher délicatement le dessus de chaque poivron, puis retirer la membrane et les graines. Déposer les poivrons dans un plat allant au four ou une plaque à pâtisserie. Faire rôtir dans le four préchauffé pendant 10 minutes avant de les farcir.

• Étape 2

Pendant que les poivrons rôtissent, préparer la farce. Ajouter l'huile d'olive, les oignons, l'ail et le bouillon de bœuf dans une grande poêle à feu moyen. Faire cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Incorporer les champignons, le rosbif haché, la sauce Worcestershire, le fromage à la crème, 4 tranches de fromage américain et le poivre noir. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et combiné. Incorporer le riz brun cuit cultivé aux États-Unis. Ajouter du bouillon si le mélange semble sec. Goûter l'assaisonnement et rectifier le sel et le poivre si nécessaire.

• Étape 3

Farcir un morceau de fromage provolone dans le fond de chaque poivron vert. Couper les 2 tranches de fromage américain et les 2 tranches de fromage de Provolone restantes en petits carrés, et les mettre de côté. Remplir chaque poivron du mélange de riz et de bœuf. Faire cuire au four pendant 10 minutes.

• Étape 4

Retirer du four et garnir chaque poivron de fromage américain et de provolone hachés. Remettre au four pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir immédiatement.



02 Beef and Monterey Rice



4 Tasses de riz long grain, non cuit

4 Livres de bœuf haché

2,5 Litres d'eau

4 Boîtes de 10 onces de tomates douces
en dés avec piments verts.

½ Tasse de poudre de chili

¼ Tasse de feuilles d'origan séchées

2 Cuillères à soupe de sucre

1 Cuillère à soupe, plus 1 cuillère à café de sel

3 Cuillères à soupe de sauce worcestershire

1½ lb de fromage monterey jack, râpé

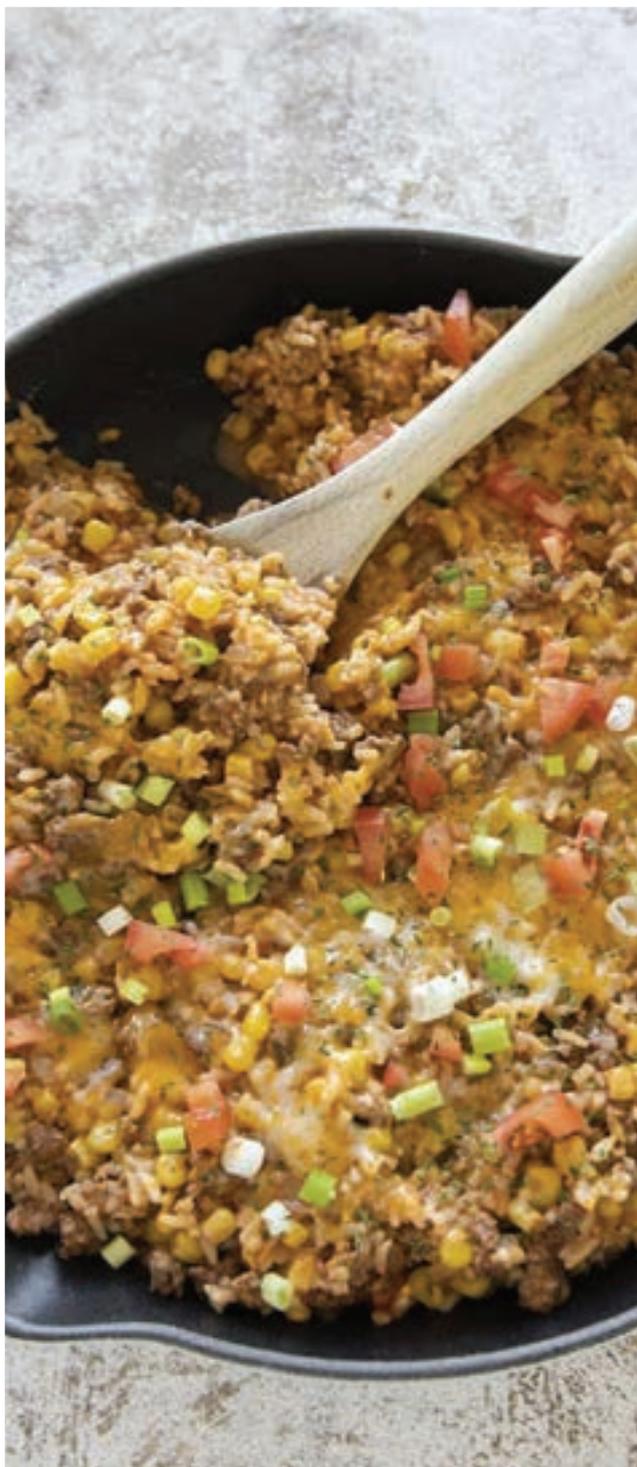
1½ Tasse de coriandre fraîche, hachée
(facultatif)



Nombre de personnes
24



Temps total
35 min



• Étape 1

Chauffer une grande marmite à feu moyen-élevé. Ajouter le bœuf et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose, en remuant pour briser les gros morceaux. Incorporer l'oignon et faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement translucides, en remuant fréquemment.

• Étape 2

Incorporer l'eau, les tomates, la poudre de chili, l'origan, le sucre, le sel et la sauce Worcestershire. Porter à ébullition à feu vif. Incorporer le riz. Ramener à ébullition, remuer à nouveau le riz, réduire le feu, couvrir et cuire à feu doux pendant 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit juste tendre. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. (Remarque : le mélange s'épaissit lorsqu'on le remue).

• Étape 3

Retirer du feu. Mélanger le fromage avec la coriandre et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Servir chacun d'eux garni de $\frac{1}{4}$ de tasse du mélange de fromage. (Remarque : conserver dans un autre contenant et garnir au moment de servir).

03 Teriyaki Meatballs and Jasmine Rice



Boulettes de viande

2 Tasses de riz au jasmin (pour servir)

1 Livre de viande haché

¼ Tasse d'oignon jaune, coupé en dés

2 Échalotes, tranchées

3 Gousses d'ail, émincées

1 Œuf

2 Cuillères à soupe de sauce soja

½ Tasse de chapelure panko

- Sauce

3 Gousses d'ail, émincées

¼ Tasse de sauce soja

2 Cuillères à soupe de sirop d'érable

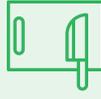
1 Cuillère à soupe de vinaigre de riz

½ Cuillère à café de gingembre râpé

2 Cuillères à café de féculé de maïs



Nombre de personnes
4-6



Temps de préparation
15 min



Temps de cuisson
25 min

• Étape 1

Commencez par faire cuire le riz : Ajoutez le riz dans une casserole sur la cuisinière et faites-le cuire selon les instructions de l'emballage.

• Étape 2

Ajoutez tous les ingrédients des boulettes de viande (sauf le riz) dans un grand bol et utilisez une cuillère ou vos mains pour tout mélanger. Vous voulez que tout soit combiné, mais vous ne voulez pas trop mélanger. Ensuite, utilisez vos mains pour former environ 18 boulettes de viande et placez-les directement dans une poêle allant au four.

• Étape 3

Faites frire les boulettes de viande pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés. Placez ensuite la poêle dans le four et faites cuire les boulettes pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

• Étape 4

Pendant que les boulettes de viande cuisent, préparez la sauce : fouettez la sauce soja, le sirop, le vinaigre, le gingembre et la fécule de maïs ensemble et mettez de côté.

• Étape 5

Une fois les boulettes de viande cuites, retirez-les du four et placez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-doux. Ajouter l'ail haché dans la poêle et remuer pendant 1 à 2 minutes, puis verser la sauce dans la poêle et utiliser une cuillère pour remuer jusqu'à ce que les boulettes de viande soient enrobées de sauce. La sauce va s'épaissir et c'est une bonne chose ! Si elle semble trop épaisse, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau.

• Étape 6

Servez les boulettes de viande sur du riz au jasmin cultivé aux États-Unis, accompagnées de brocoli (ou de votre légume préféré) et savourez !



04 Sushis Poppers



1 Tasse de riz Calrose fraîchement cuit

3 Cuillères à soupe de vinaigre de riz
assaisonné

2 Cuillères à soupe de graines de sésame
grillées ou de sésame noir (facultatif)

2 Cuillères à soupe chacune de filets
assortis en dés :

Avocat

Concombre

Mangue

Saumon fumé

Pois wasabi

Thon

Crevette

Wasabi



Quantité
30 pièces



Temps total
25 min



• Étape 1

Dans un grand plat peu profond, étendre le riz ; saupoudrer de vinaigre de riz assaisonné et de graines de sésame. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger délicatement pour combiner le tout (ne pas remuer, sinon le riz s'agglutinera.) Garder le riz couvert d'un linge humide s'il n'est pas utilisé immédiatement.

• Étape 2

Avec les doigts mouillés, placez une cuillère à café de riz dans la paume de votre main. Faire une entaille au centre et placer la garniture désirée à l'intérieur. Tremper les doigts dans l'eau et tasser fermement le riz autour de la garniture pour former une petite boule. Répéter l'opération avec le reste du riz. Saupoudrer de graines de sésame grillées ou d'un point de wasabi, si désiré.

• Étape 3

Retirer du feu. Mélanger le fromage avec la coriandre et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Servir chacun d'eux garni de $\frac{1}{4}$ de tasse du mélange de fromage. (Remarque : conserver dans un autre contenant et garnir au moment de servir).

05 Sweet Cherry Almond Breakfast Risotto



1 Tasse de riz calrose

2½ Tasses de lait d'amande non sucré à la vanille

½ Cuillère à café d'extrait d'amande
pincée de sel

2 Cuillères à soupe de sirop d'érable

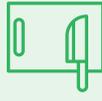
1 Paquet (12 onces) de cerises douces
congelées

½ Tasse d'amandes tranchée



Nombre de personnes

6



Temps de préparation

10 min



Temps de cuisson

1h 40min

• Étape 1

Mélanger le riz, le lait d'amande, l'extrait d'amande, le sel et le sucre d'érable dans une mijoteuse, et régler à haute intensité. Faire cuire en remuant de temps en temps pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le riz commence à gonfler et absorbe environ la moitié du lait.

• Étape 2

Ajouter les cerises et les amandes congelées et remuer pour combiner le tout. Réduire le feu à faible intensité et cuire pendant 30 minutes de plus ou jusqu'à ce que le riz soit mou et moelleux. Servir chaud ou froid.



06 Shrimp and Rice Patties with Creamy Cilantro Sauce



1 Tasse de feuilles de coriandre, hachées
1 Contenant (16 oz) de crème sure légère
2 Piments jalapeno, épépinés
1½ Cuillère à thé de sel, divisée
3 Tasses de riz cuit à grain moyen ou long
1 Livre de crevettes moyennes,

décortiquées et déveinées
1 Tasse d'oignons verts, hachés
½ Cuillère à café de poivre noir moulu
2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
Quartiers de lime, pour garnir



Nombre de personnes
6



Temps total
30 min

• Étape 1

Combiner la coriandre, la crème sure, les jalapenos et $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel dans un robot culinaire et réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Déposer dans un bol ; réfrigérer.

• Étape 2

Combiner le riz, les crevettes, les oignons verts, le reste du sel et le poivre dans le robot culinaire ; pulser jusqu'à ce que la texture soit grossière. Façonner 12 galettes* d'environ 3 pouces de diamètre.p

• Étape 3

Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 6 galettes et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées ; retirer. Faire cuire les autres galettes, en utilisant de l'huile supplémentaire, si nécessaire.

• Étape 4

Servir avec la sauce et les quartiers de lime, si désiré.

