

# Pilaf aux amandes

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**20 MIN**

PORTION

**12**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 5 oignons verts, tranchés
  - 1 c. à s. huile d'olive
  - 2 tasses riz à grains entiers, non cuit
  - 1 c. à s. sauce soya à faible teneur en sodium
  - 1 boîte Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
  - 1 tasse amandes effilées grillées
- Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

- 1.** Cuire les oignons dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une casserole à fond épais, pendant 1 minute, en remuant souvent.
- 2.** Ajouter le riz, la sauce soya et le bouillon. Amener à ébullition. Baisser le feu à « doux ». Couvrir.
- 3.** Laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant 10 minutes. Retirer du feu ; incorporer les amandes.

## **Conseils et Recettes**

*Pour ajouter de la couleur à ce plat, ajouter du poivron rouge coupé en dés ou des canneberges séchées.*

**Avez-vous cuisiné cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**