

Haricots rouges et riz cuits sous pression



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	1 5 h min	6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 c. à soupe de vinaigrette Poivron rouge grillé et parmesan KRAFT
- 2 branches de céleri, tranchées
- 1 poivron vert, haché
- 1 petit oignon, haché
- 1 c. à soupe d' assaisonnement créole
- 3 tasses de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1/2 lb (225 g) de haricots rouges secs, rincés
- 1 tasse de riz brun à grain long, non cuit
- 170 g de saucisses de dinde cuites, coupées en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po sur la largeur

ce qu'il faut faire

Chauffer la vinaigrette dans un autocuiseur électrique en le réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter le céleri, le poivron, l'oignon et l'assaisonnement; cuire 2 min, en remuant.

Incorporer le bouillon de poulet, les haricots et le riz; fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION; cuire 35 min à intensité ÉLEVÉE.

Utiliser le mode de RELÂCHEMENT RAPIDE de la pression pour laisser la vapeur s'échapper de façon sécuritaire avant de retirer le couvercle. Ajouter la saucisse; mélanger légèrement. Refermer le couvercle. Laisser reposer 10 min.

Top

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Garnissez chaque portion d'oignons verts tranchés.

Raccourci

Pour réduire le temps de cuisson, vous pouvez faire tremper les haricots dans de l'eau froide toute une nuit. Égouttez les haricots, puis utilisez-les pour préparer la recette comme indiqué, mais en les cuisant en mode SOUS PRESSION 25 min plutôt que 35 min.

Nutrition

Portions

6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	310
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	4g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	1g
---------------------------	----

Cholestérol	10mg
--------------------	-------------

Sodium	450mg
---------------	--------------

Glucides	50g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	11g
---------------------	-----

Sucres	3g
--------	----

Protéines	20g
------------------	------------

Vitamine A	4 %DV
------------	-------

Vitamine C	40 %DV
------------	--------

Calcium	8 %DV
---------	-------

Fer	30 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top