

Congee multigrain avec shiitake, gingembre et oignons verts

Le congee est un aliment de base dans de nombreux pays du monde et peut être préparé de différentes façons. Il est consommé à tout moment de la journée, mais c'est peut-être au déjeuner qu'il est le plus populaire.



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min

(et 12 heures de trempage)



TEMPS DE CUISSON
75 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 6 champignons shiitakes séchés
- 60 ml (¼ tasse) de grains de blé non cuits, rincés à l'eau froide
- 85 ml (⅓ tasse) de riz blanc calrose, jasmin ou autre riz à grain moyen non cuit, rincé à l'eau froide
- 30 ml (2 c. à soupe) de riz noir ou autre riz à grain entier non cuit, rincé à l'eau froide
- 60 ml (¼ tasse) de millet ou de sorgho non cuit
- 1¼ l (7 tasses) d'eau froide
- 6 morceaux d'oignons verts, racines enlevées et tranchés finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, pelé et tranché finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja faible en sodium
- Sel et poivre blanc au goût

Préparation

1. Faire tremper les champignons shiitakes dans 250 ml (1 tasse) d'eau froide pendant 12 heures au réfrigérateur. Enlever les tiges dures.
2. Couper les champignons shiitakes prétrempés en tranches de ½ cm (½ pouce). Réserver le liquide de trempage.
3. Dans une grande casserole, mélanger les shiitakes, le liquide de trempage, les grains de blé, le riz blanc, le riz noir, le millet et l'eau froide à feu moyen. Porter à ébullition.
4. Couvrir le congee et laisser cuire pendant 1 heure et 15 minutes. Remuer toutes les 15 minutes pour empêcher les grains de coller au fond de la casserole lorsqu'ils deviennent plus mous. Le congee est prêt à être consommé lorsque les grains se sont décomposés et que le mélange est crémeux.
5. Servir le congee chaud dans des bols. Garnir chaque bol d'oignons verts, de gingembre, d'huile de sésame grillée et de sauce soja faible en sodium. Assaisonner de sel et de poivre blanc au goût.

Trucs

- ✓ Faites repousser les oignons verts en plantant les racines coupées dans votre jardin. Vous pouvez aussi les placer dans un verre d'eau sur le rebord de votre fenêtre.
- ✓ Modifiez la recette! Utilisez de l'orge entière au lieu de grains de blé.
- ✓ Ajoutez du goût en faisant braiser des pilons ou des cuisses de poulet avec os dans le congee pendant la cuisson. Le poulet à viande brune résiste bien aux méthodes de cuisson plus longues et sera tendre et juteux.
- ✓ Cette recette peut être préparée dans un cuiseur à riz ou une mijoteuse sans avoir besoin de remuer toutes les 15 minutes.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients qui contiennent beaucoup de sodium, de sucres ou de graisses saturées. Vous ajoutez du sel ou des sucres directement dans votre recette? N'oubliez pas que souvent, une petite quantité suffit.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada