

Jambalaya de Riz aux Légumes

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- 1 poivron vert
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 650 g de filet pur de porc
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 45 cl de coulis de tomates
- 1 c à café de piment de Cayenne
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 c à soupe de sauce anglaise
- Qq. gouttes de Tabasco
- 250 g de riz (pour risotto)
- Sel
- Poivre

Recette :

- Préchauffez le Wok sur th. 5 pendant 10 minutes.
- Coupez les filets purs de porc en petits dés.
- Hachez l'oignon et l'ail.
- Dans le Wok, faites sauter la viande dans l'huile sur feu vif pendant 3 – 4 minutes, en remuant sans cesse.
- Ajoutez le hachis d'oignon et d'ail et faites revenir légèrement.
- Versez ensuite les tomates pelées et le coulis de tomates ; assaisonnez du piment, du poivre de Cayenne, de la sauce anglaise, de sel, de poivre (peu) et de quelques gouttes de Tabasco.
- Remuez et laissez mijoter 20 minutes.
- Ebouillantez 10 minutes le poivron et détaillez en petits dés.
- Nettoyez et coupez finement les branches de céleri.
- Lavez et coupez la courgette et l'aubergine en dés.
- Dans une autre casserole, faites revenir les dés de poivron, d'aubergine et de céleri 5 minutes à feu doux dans de l'huile d'olive.
- Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif. Réservez.
- Le temps de cuisson de la viande terminée, versez la poêlée de légumes et le riz dans le Wok.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson sur feu doux : le riz doit avoir absorbé tout le liquide de cuisson.

