

CONGEE AU POULET

INGRÉDIENTS

¼ tasse de riz

3 ½ tasses de bouillon de poulet

Sel

Garnitures (au choix) : sauce soya, oignons verts finement émincés, huile de sésame, restes de poulet ou de porc cuits, cubes de tofu

PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter le riz.
2. Mettre le riz et le bouillon dans une casserole et porter à ébullition. Bien mélanger en raclant le fond de la casserole pour éviter que le riz colle. Baisser le feu et, à mi-couvert, laisser mijoter doucement de 1 ½ à 2 heures, en remuant toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que les grains de riz aient éclaté et que la préparation soit bien épaisse. Surveiller la cuisson en veillant à ce que le riz ne colle pas. Vers la fin de la cuisson, lorsque la préparation est bien amalgamée et a une consistance de gruau, saler légèrement, au goût.
3. Servir agrémenté de la garniture de votre choix, p. ex. un trait de sauce soya et un filet d'huile de sésame.

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.