



Faits Nutritionnels

Portion 1 bol

Quantité Par Portion

Calories 510

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 13g **20%**

Lipides Saturée 3g **15%**

Cholestérol 15mg **5%**

Sodium 1950mg **81%**

Glucides Totaux 85g **28%**

Fibre Alimentaire 8g **32%**

Protéine 16g **32%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
80 MIN.

Portion
1 BOL

Difficulté
MOYEN

Rendements
16

Rempli de champignons savoureux, de céréales mijotées dans la soupe Courge musquée de la moisson et de légumes-feuilles sains, ce bol d'énergie végétarien nourrissant est garni d'un filet de vinaigrette au miso simple mais délicieuse.



TIP

- Remplacer la sauce soya par de la sauce tamari.
- Vous pouvez aussi faire revenir les champignons au moment de la commande.

Trucs pour servir :



INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
Soupe Courge musquée de la moisson Signature de Campbell's	1 sachet (8 tasses/4 lb)	1 sachet (1.81 kg)
Quinoa rouge	2 tasses	500 mL
Mirin	1 tasse	250 mL
Sauce soya	1 tasse	125 mL
Gingembre frais, émincé	1 tasse	60 mL
Ail émincé	3 c. à soupe	45 mL
Riz brun mi-cuit	4 tasses	1 L
Huile de canola	1 tasse	75 mL
Champignons creminis, tranchés	2 lb	1 kg
Champignons shiitakes sans le pied, tranchés	1 lb	500 g
Pleurotes, tranchées	1 lb	250 g
Enokis	1 lb	250 g
Sel et poivre	2 c. à thé	10 mL
Vinaigre de riz	1 tasse	250 mL
Miso blanc	1 tasse	125 mL
Sauce soya	1 tasse	75 mL
Gingembre frais, émincé	2 c. à soupe	30 mL
Miel	2 c. à soupe	30 mL
Miel Huile de sésame	2 c. à soupe	30 mL
Micropousses, divisées	20 tasses	5 L



INSTRUCTIONS

1. Riz brun et quinoa rouge : Porter la soupe à faible ébullition dans une grande casserole. Incorporer le quinoa rouge, le mirin, la sauce soya, le gingembre et l'ail. Couvrir et faire cuire pendant 18 à 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes; ajouter le riz brun. Couvrir et faire cuire en remuant toutes les 5 minutes, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz et le quinoa soient tendres et que le liquide soit presque complètement absorbé. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer avec une fourchette. Laisser refroidir complètement. (Rendement : 12 tasses/3 L)

2. Champignons sautés : Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Faire revenir les champignons avec le sel et le poivre de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Mettre de côté en attendant le service.

3. Vinaigrette au miso : Fouetter ensemble le vinaigre de riz, le miso, la sauce soya, le gingembre, le miel et l'huile de sésame. Cette recette peut être préparée 24 heures à l'avance et conservée au réfrigérateur. (Rendement : 2 tasses/500 mL)

Pour servir : Combiner $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL) de riz et de quinoa et 1 tasse (250 mL) de micropousses. Transférer dans un bol de service. Garnir de $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de champignons. Parsemer de $\frac{1}{4}$ tasse (60 mL) de micropousses. Napper de 2 c. à soupe (30 mL) de vinaigrette.