



Temps Total
40 MIN.

Difficulté
ELEVE

Rendements
24

Portion
**1 CÔTELETTE DE PORC DE 110 G
(4 OZ), 250 ML (1 T.) DE RIZ**

Poivrons, oignons doux et soupe condensée Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's® concourent à créer un riz plein de saveur qui accompagnera à merveille vos côtelettes de porc grillées.



Tip

* On peut remplacer le porc par des poitrines de poulet ou de dinde.

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

Huile végétale	2 c. à s.	30 mL
Oignons doux, hachés finement	2 ptes (2,5 lb)	2 L
Poivrons verts et rouges, en dés	1 1/2 pte	1 L
Ail, haché	2 c. à s.	30 mL
Riz à grains longs, cuit	7 1/2 t.	1 L
Enduit culinaire		
Soupe condensée Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's	1 boîte de 48 oz	1 boîte de 1,36 L
Eau (ou bouillon de poulet à teneur réduite en sodium)	2 ptes	2 L
Poivre rouge, moulu	1/2 c. à t.	3 mL
Persil frais, haché	1 t.	250 mL
Côtelettes de porc, désossées, grillées*	24 x 4 oz	24 x 110 g



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif; ajouter les oignons et les poivrons et faire sauter de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Incorporer le riz et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent.
2. Verser le mélange de riz dans un grand bac de 12 x 20 x 3 po qu'on a au préalable vaporisé d'enduit culinaire.
3. Dans un faitout, mélanger au fouet la soupe condensée Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's, l'eau et le poivre rouge moulu et faire chauffer à petits bouillons.
4. Verser le mélange de soupe sur le riz. Couvrir le bac et cuire au four ordinaire à 180 °C (350 °F) ou à convection à 165 °C (325 °F) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé tout le liquide. Laisser le riz reposer au moins 15 minutes.
Point critique de maîtrise : Cuire jusqu'à ce que la température interne se maintienne à 74 °C (165 °F) ou plus pendant 15 secondes. Point critique de maîtrise : Maintenir à une chaleur de 40 °C (140 °F) ou plus pour le service.
5. Juste avant de servir, incorporer le persil.
6. Pour servir : Servir 250 mL (1 t.) de riz avec une côtelette de porc de 110 g (4 oz).