Bol de fruit du jacquier à la sauce BBQ recette #6

Bol de fruit du jacquier à la sauce BBQ avec chou mariné, concombre et kimchi

30 minutes

ingrédients

- 1--2 fruit du jacquier
- 120--180 ml de sauce BBQ
- 0.25--0.5 Chou rouge
- 0.5--1 Concombre(s) anglais
- 140--200 g de riz basmati
- 80--120 ml de kimchi
- 60-90 ml de mayonnaise
- 2--3 Oignon(s) vert(s)
- 15--30 g de graine de sésame mixtes grillées
- huile végétale
- Sucre blanc
- Vinaigre de cidre de pommes

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1.5--2 tasses d'eau à ébullition. Verser le **riz**, couvrir et cuire 10-12 minutes à feu doux.

Mise en place

Trancher finement **le chou, le concombre et l'oignon vert.**

Préparer le fruit du jacquier

Égoutter le fruit du **jacquier** et le rincer. Défaire en petits morceaux, avec les mains et jeter les petits bouts durs.

Cuire le fruit du jacquier

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire le **fruit du jacquier** 1-2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la **sauce BBQ** ave 0.5--1 tasse d'eau et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 8-11 minutes.

Mariner le chou

Mélanger le chou dans un bol avec un filet d'huile, une pincée de sel , 1 c.à.t. de sucre et quelques gouttes de vinaigre de cidre ou de vin.

Monter l'assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec le chou, les concombres, le kimchi (épicé!), le fruit du jacquier, la mayonnaise, l'oignon vert et les graine de sésame.

Il est aussi possible faire un buffet à salade et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 696 kcal
- Lipides 29g
- Saturés 5g
- Trans 0g
- Cholestérol 12mg
- Protéines 18g
- Glucides 93g
- Sucres 26g
- Sodium 948mg
- Fibres 7g

Revision #1
Created 2023-03-02 22:16:54 UTC by ChefErable05
Updated 2023-03-03 00:00:09 UTC by ChefErable05