Congee à la palourde et aux haricots mungos

Un bol chaud et réconfortant de congee, c'est la perfection lors des journées d'hiver ou lorsqu'on est malade.

Portions
6 de 1 ½ tasse

Temps de préparation
10 Minutes

Temps de cuisson
60 Minutes

Contributrice
Ky Anh Alex Nguyen – BASc, étudiante à la maîtrise en santé publique en nutrition et diététique

1 tasse	Riz au jasmin
½ tasse	Haricots mungos en conserve, égouttés et rincés
1 sac	Chair de palourdes congelée, décongelée et rincée
½ tasse	Porc haché maigre
2 c. à s.	Gingembre, pelé et haché
1 c. à s.	Échalote française, hachée
2 c. à s.	Oignon vert, haché
4 tasses	Bouillon de légumes ou de poulet à teneur réduite en sodium (1L)
3 tasses	Eau
1 c. à s.	Sauce de poisson
1 c. à thé	Poivre noir
1 c. à thé	Pâte de chili (optionnelle)
4 c. à thé	Huile d'olive

1. Dans un grand chaudron, chauffer 2 c. à s. huile d'olive à feu moyen. Ajouter le riz et remuer pendant 1-2 minute jusqu'à ce que le parfum s'en dégage. Ajouter ensuite le bouillon et l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit et ramolli, pendant environ 40 minutes, en remuant à l'occasion pour empêcher le riz de coller au fond.
2. Chauffer 2 c. à thé huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'échalote hachée et 1 c. à s. de gingembre haché et remuer pendant 1 minute jusqu'à ce que le parfum s'en dégage. Ajouter le porc haché et poêler jusqu'à cuisson complète.
3. Ajouter la chair de palourde dans la poêle et assaisonner avec 1 c. à s. de sauce de poisson. Poêler le porc et la palourde pendant encore 1-2 minute. Retirer du feu et mettre de côté.
4. Après avoir laissé le riz cuire pendant 40 minutes, ajouter les haricots mungos et le mélange de porc et de palourdes dans le chaudron. Bien remuer et laisser mijoter pendant encore 10-15 minutes jusqu'à ce que les grains de riz soient désintégrés.
5. Décorer avec l'oignon vert haché et retirer du feu. Servir chaud avec du poivre noir ou de la pâte de chili.

Astuces :

- Utiliser du riz précuit pour accélérer le processus.
- Si vous utilisez des haricots mungos séchés, laissez-les tremper dans l'eau toute une nuit avant de les faire cuire.
- Si vous préférez que les grains de riz soient ramollis, mais intacts, vous pouvez diminuer le temps de cuisson.

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement