

Bol énergie aux arachides / Peanut Power Bowl



Ce bol coloré aux textures croustillantes est rehaussé d'une vinaigrette sucrée et épicée aux arachides. Interchangez les légumes et les garnitures selon votre humeur ou ce que vous avez dans le frigo – les combinaisons sont infinies! Vous pouvez assembler les ingrédients de la recette et ainsi obtenir rapidement un repas nutritif ou encore, préparer une plus grande quantité pour la semaine. La quantité de vinaigrette suffit pour quatre portions et se conserve au frigo environ une semaine.

These colorful, crunchy bowls are topped with a sweet and spicy peanut dressing. Swap in your favourite vegetables and toppings, or with whatever you have in your fridge – the options are endless! The components of this recipe come together for a quick and nutritious meal, or you can prepare a larger batch to fuel your whole week. As written, the peanut dressing makes 4 servings and will keep well in the fridge for approximately one week.

Préparation : 30 minutes

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Bol / Bowl :	
Riz brun étuvé / Parboiled brown rice, uncooked	½ tasse / cup (100 g)
Chou vert ou rouge / Cabbage, green or red	½ tasse / cup (35 g)
Carotte / Carrot	1 moyenne / medium
Poivron rouge / Red pepper	¼ moyen / medium
Édamames congelés, décortiqués / Shelled, frozen edamame	½ tasse / cup (63 g)
Mangue, fraîche ou congelée / Mango, fresh or frozen	¼ tasse / cup (45 g)
Vinaigrette / Dressing :	
Beurre d'arachides / Peanut butter	¼ tasse / cup (70 g)
Sauce soja, réduite en sodium / Soy sauce, reduced sodium	3 c. à table / Tbsp (45 mL)
Vinaigre de riz / Rice vinegar	1 c. à table / Tbsp (15 mL)
Sauce chili à l'ail (sambal oelek) / Chili garlic sauce (Sambal Olek)	1 c. à table / Tbsp (15 mL)
Cassonade / Brown sugar	2 c. à table / Tbsp (30 mL)
Gingembre frais râpé / Fresh ginger, grated	1 c. à table / Tbsp (15 mL)
Ail / Garlic	1 gousse / clove
Eau / Water	¼ tasse / cup (60 mL)

Portion : 1 bol + 3 c. à table (45 mL) de vinaigrette / 1 bowl + 3 Tbsp dressing

CONTIENT : arachides, soja, gluten et sésame
CONTAINS: peanuts, soy, gluten and sesame

Recette adaptée de <https://pinchofyum.com/the-very-best-peanut-sauce>

Meagan Mamchur, étudiante en diététique à l'Université McGill et Théa Demmers, P. Dt., M. Sc.

PRÉPARATION

1. **Préparer le riz.** Cuire le riz en suivant la méthode indiquée sur l'emballage.
 2. **Préparer les légumes.** Pendant la cuisson du riz, préparer les légumes. Trancher finement le quart d'un poivron rouge. Peler et trancher la carotte ou se servir d'un économètre pour faire de longs rubans. À l'aide d'un couteau, prélever un petit morceau de la pomme de chou, puis le trancher finement ou se servir d'un économètre, d'une râpe ou d'une mandoline pour en faire de minces copeaux. Mettre les légumes de côté jusqu'au moment d'assembler.
 3. **Préparer la mangue.** Peler et couper la mangue fraîche en morceaux ou mesurer ¼ tasse (45 g) de morceaux de mangue congelés et les mettre à décongeler dans un bol.
 4. **Cuire les édamames.** Mettre ½ tasse d'édamames congelés dans un bol allant au four à micro-ondes. Ajouter quelques cuillerées à table d'eau et cuire au micro-onde 3 minutes à puissance élevée ou selon les instructions figurant sur l'emballage. Une fois les édamames cuits, les égoutter et les mettre de côté.
 5. **Préparer la vinaigrette.** Dans le contenant du mélangeur, combiner la gousse d'ail, le gingembre râpé, la sauce soya, le vinaigre de riz, le sambal oelek, la cassonade, le beurre d'arachides et l'eau. Mélanger 30 secondes ou jusqu'à ce que la texture soit lisse. Verser dans un contenant refermable. La vinaigrette se conserve environ une semaine au frigo.
 6. **Assembler le bol.** Déposer le riz cuit dans un bol et disposer sur le dessus les légumes, les édamames et la mangue. Verser en filet 3 cuillerées à table (45 mL) de la vinaigrette aux arachides. Parsemer de graines de sésames, d'arachides concassées ou d'oignon vert, au choix.
-

PREPARATION:

1. **Make the rice :** Cook rice according to package directions.
2. **Prepare the vegetables:** While the rice is cooking, prepare your vegetables. Thinly slice one quarter of a red pepper. Peel and slice the carrot or use a vegetable peeler to make ribbons. Using a knife, carefully cut a small piece of cabbage off the larger head. Thinly slice or use a vegetable peeler or grater to make thin shavings. Set vegetables aside until assembly.
3. **Prepare the mango:** Peel and chop fresh mango, or measure 1/4 cup of frozen mango chunks into a bowl and set aside to defrost.
4. **Cook the edamame:** Place a 1/2 cup of frozen shelled edamame in a microwave-safe bowl. Add a few tablespoons of water and microwave on high for 3 minutes, or as package directions instruct. Once cooked, drain remaining water and set aside.
5. **Blend up your dressing.** To a blender add the garlic clove, ginger root, soy sauce, rice vinegar, chili garlic sauce, brown sugar, peanut butter and water. Blend for 30 seconds, or until smooth. Pour into a resealable container. Extra dressing will last about a week in the fridge.
6. **Assemble!** Place cooked rice into a bowl and arrange vegetables, edamame and mango on top. Drizzle with 3 tablespoons of peanut dressing. Sprinkle with sesame seeds, crushed peanuts or green onions, as desired.

Bon appétit!

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 bowl + 3 tbsp. dressing (500 g) / par 1 bol + 3 c. à table de vinaigrette (500 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 640	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 2.5 g + Trans / trans 0 g	12 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 690 mg	29 %
Carbohydrate / Glucides 110 g	37 %
Fibre / Fibres 11 g	43 %
Sugars / Sucres 22 g	
Protein / Protéines 21 g	
Vitamin A / Vitamine A	60 %
Vitamin C / Vitamine C	130 %
Calcium / Calcium	10 %
Iron / Fer	30 %

Recette adaptée de <https://pinchofyum.com/the-very-best-peanut-sauce>

Meagan Mamchur, étudiante en diététique à l'Université McGill et Théa Demmers, P. Dt., M. Sc.