

Jambalaya

Ingrédients :

- 2 c. à thé d'huile de canola
- 750 g de jambon toupie en cubes faible en sodium de 1 cm
- 1 oignon jaune (1/2 t.)
- 2 t. de tomates fraîches épépinées ou en dés de 1 cm
- 2 t. d'eau
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 1 1/2 t. de riz brun + 7 grains
- 1 t. de petits pois verts congelés
- 1 1/2 t. de fromage mozzarella râpé

Étapes :

1. Dans un grand chaudron, faire sauter les cubes de jambon dans l'huile quelques minutes. Transférer dans un autre récipient et réserver.
2. Dans le même chaudron, faire suer l'oignon. Ajouter les tomates, l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajouter le riz et brasser. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 10 à 15 minutes. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson du riz, ajouter les petits pois.
3. Lorsque le riz est cuit, ajouter les cubes de jambon et bien mélanger. Parsemer de fromage râpé si désiré. Faire gratiner.

Servir accompagné de la salade d'épinards, pommes et betterave ou d'un légume vert vapeur.

Pour économiser remplacer les tomates fraîches par des tomates en conserve.

