



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 min



Portions : 6



# Hachis de bœuf et riz

- NUTRITION NORD CANADA -

Ce plat familial peut être préparé avec divers légumes en conserve ou surgelés.

Et quand vous avez terminé, il n'y a qu'une seule poêle à nettoyer!

#### À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

# Préparation

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 oignon moyen en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce Worcestershire
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- Une pincée de poivre noir moulu
- 1 tasse (250 ml) de riz blanc, rincé
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf
- 1 tasse (250 ml) pois congelés
- 1 tasse (250 ml) de maïs en conserve, égoutté
- 1 tasse (250 ml) de mozzarella râpée

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans une grande poêle épaisse allant au four, de préférence en fonte, chauffer l'huile à feu moyen. Faire cuire l'oignon pendant 2 minutes, puis ajouter la sauce Worcestershire et cuire pendant une minute, ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir.
3. Ajouter le bœuf et défaire les gros morceaux de viande avec une cuillère en bois. Ajouter le sel et le poivre et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé (environ 6 à 8 minutes), en remuant régulièrement.
4. Ajouter le riz, la sauce soya et remuer. Ajouter le bouillon et porter le mélange à ébullition.
5. Couvrir la poêle avec un couvercle hermétique. Faire cuire au four préchauffé pendant 10 minutes.
6. Incorporer les pois et le maïs. Couvrir la poêle et la remettre au four. Cuire pendant encore 15 minutes.
7. Ajouter le fromage et mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler le hachis, le laisser refroidir, puis le transférer dans des contenants pour aliments en enlevant tout l'excès d'air. Il se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Lorsque vous souhaitez le consommer, faire décongeler le hachis au réfrigérateur pendant toute une nuit et le faire chauffer jusqu'à 165 °F/74 °C ou plus.