

5
15

Barquette de fondue chinoise

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 715; protéines 41 g; matières grasses 30 g; glucides 39 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 340 mg; sodium 1 078 mg

En camping, l'efficacité est la clé, et cette barquette de fondue chinoise tout-en-un remporte la palme des recettes pas compliquées!

Ingrédients

- 830 ml (3 1/3 tasses) de bouillon à fondue Original CANTON
- 375 ml (1 1/2 tasse) de riz à cuisson rapide (de type Uncle Ben's)
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en dés
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de tranches de boeuf à fondue
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar râpé

Sélectionner tous les ingrédients

Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Dans deux barquettes d'aluminium de 23 cm x 15 cm (9 po x 6 po), répartir 750 ml (3 tasses) de bouillon. Ajouter le riz, l'oignon, les carottes et le brocoli. Remuer. Couvrir les barquettes d'une feuille de papier d'aluminium.
- 3 Sur la grille chaude du barbecue, déposer les barquettes. Cuire de 18 à 25 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- 4 Pendant ce temps, déposer une poêle sur le réchaud de camping. Chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les tranches de boeuf quelques minutes en procédant par petites quantités.
- 5 Remettre les tranches de boeuf cuites dans la poêle, puis verser le reste du bouillon. Remuer. Porter à ébullition, puis retirer du feu.
- 6 Retirer les barquettes du barbecue, puis retirer le papier d'aluminium. Répartir le boeuf et son bouillon dans les barquettes. Remuer.
- 7 Répartir le fromage sur les barquettes, puis laisser fondre.

