

Egg Roll in a Bowl

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 1 to 2 tablespoons olive or vegetable oil
- 1 pound ground pork, lean ground beef, or ground turkey
- 1 medium yellow onion, diced (about 1 1/2 cups)
- 1 1/2 teaspoons kosher salt, divided, plus more as needed
- Freshly ground black pepper
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon minced peeled ginger, from 1 (1-inch) piece
- 1 (14-ounce) bag coleslaw mix (about 6 1/2 cups)
- 2 tablespoons soy sauce or tamari
- 2 medium scallions, thinly sliced (about 1/4 cup)
- 2 teaspoons rice vinegar
- 1 teaspoon toasted sesame oil
- Sriracha hot sauce, chili crisp, or Asian sweet chile sauce, for serving (optional)

Directions

1. Heat 1 tablespoon olive oil (use 2 tablespoons if using ground turkey) in a wok or large frying pan over medium-high heat until shimmering. Add 1 pound pork and 1 diced medium yellow onion, and season with 1 teaspoon of the kosher salt and a few grinds of black pepper. Cook, breaking up the meat into small pieces with a wooden spoon, until the meat is cooked through and the onion is tender, about 8 minutes.
2. Stir in 3 minced garlic cloves and 1 tablespoon minced peeled ginger. Cook until fragrant, about 30 seconds. Stir in 1 (14-ounce) bag coleslaw mix, 2 tablespoons soy sauce, and the remaining 1/2 teaspoon kosher salt. Cook, stirring occasionally, until the coleslaw is crisp-tender, 2 to 3 minutes.
3. Remove the skillet from the heat. Stir in 2 thinly sliced medium scallions, 2 teaspoons rice vinegar, and 1 teaspoon toasted sesame oil. Taste and season with more kosher salt and black pepper as needed. Serve drizzled with sauce of choice if desired.



Rouleau de printemps dans un bol

Ingredients

- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou végétale
- 500 g de porc haché, de bœuf haché maigre ou de dinde hachée
- 1 oignon jaune moyen, coupé en dés (environ 1 1/2 tasse)
- 1 1/2 cuillère à café de sel casher, divisée, et plus si nécessaire
- Poivre noir fraîchement moulu
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de gingembre pelé et émincé, provenant d'un morceau de 2,5 cm
- 1 sac (400 g) de mélange pour salade de chou (environ 6 tasses et demie)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou tamari
- 2 oignons verts moyens, émincés (environ 1/4 de tasse)
- 2 cuillères à café de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame grillé

Sauce piquante Sriracha, chili crisp ou sauce chili asiatique sucrée, pour servir (facultatif)

Mode d'emploi

1. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (utilisez 2 cuillères à soupe si vous utilisez de la dinde hachée) dans un wok ou une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajoutez 500 g de porc et 1 oignon jaune moyen coupé en dés, puis assaisonnez avec 1 cuillère à café de sel casher et quelques tours de moulin à poivre noir. Faites cuire en émiettant la viande en petits morceaux à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la viande soit cuite et que l'oignon soit tendre, environ 8 minutes.
2. Incorporer 3 gousses d'ail émincées et 1 cuillère à soupe de gingembre pelé et émincé. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, environ 30 secondes. Incorporer 1 sac (400 g) de mélange pour salade de chou, 2 cuillères à soupe de sauce soja et le reste du sel casher (1/2 cuillère à café). Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la salade de chou soit croquante et tendre, 2 à 3 minutes.
3. Retirez la poêle du feu. Ajoutez 2 oignons verts moyens émincés, 2 cuillères à café de vinaigre de riz et 1 cuillère à café d'huile de sésame grillé. Goûtez et assaisonnez avec plus de sel casher et de poivre noir si nécessaire. Servez avec la sauce de votre choix si vous le souhaitez.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Wingless Buffalo Chicken Pizza

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 3/4 pound chicken breast cutlets
- Extra-virgin olive oil, for drizzling
- 2 teaspoons grill seasoning, (recommended: McCormick Montreal Seasoning) eyeball it
- 1 pizza dough, store bought or from your favorite pizzeria
- Cornmeal or flour, to handle dough
- 2 tablespoons butter
- 1 tablespoons Worcestershire sauce, eyeball it
- 2 to 3 tablespoons hot sauce, medium to spicy heat
- 1/2 cup tomato sauce
- 1 cup shredded Monterey Jack cheese, a few generous handfuls
- 1/2 cup blue cheese crumbles
- 3 scallions, thinly sliced

Directions

1. Preheat oven to 425 degrees F. Preheat grill pan to high.
2. Place chicken on a plate and drizzle extra-virgin olive oil over the chicken then season with grill seasoning. When grill is hot, add chicken and cook about 3 minutes on each side.
3. Stretch dough to form pizza using cornmeal or flour to help you handle it. If you let it rest and warm up a few minutes it will handle even easier. Set pizza on pizza pan to the side and clean board.
4. In a medium skillet over medium heat, melt butter and stir in Worcestershire, hot sauce, and tomato sauce.
5. Remove the chicken from grill and thinly slice it. Add chicken to sauce and coat. Cover the pizza dough with the saucy Buffalo chicken, cheeses, and scallions. Bake 18 minutes or until crisp.



Pizza au poulet Buffalo sans ailes

Ingédients

- 3/4 livre de filets de poulet
- Huile d'olive extra vierge, pour arroser
- 2 cuillères à café d'assaisonnement pour grillades (recommandé : McCormick Montreal Seasoning) à vue d'œil
- 1 pâte à pizza, achetée en magasin ou chez votre pizzaiolo préféré
- Semoule de maïs ou farine, pour manipuler la pâte
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire, à vue d'œil
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce piquante, moyennement épicée à épicée
- 1/2 tasse de sauce tomate
- 1 tasse de fromage Monterey Jack râpé, quelques poignées généreuses
- 1/2 tasse de fromage bleu émietté
- 3 oignons verts, émincés

Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 220 °C. Préchauffez la poêle à griller à feu vif.
2. Placez le poulet dans une assiette, arrosez-le d'huile d'olive extra vierge, puis assaisonnez-le avec l'assaisonnement pour grillades. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez le poulet et faites-le cuire environ 3 minutes de chaque côté.
3. Étalez la pâte pour former une pizza en utilisant de la semoule de maïs ou de la farine pour vous aider à la manipuler. Si vous la laissez reposer et se réchauffer quelques minutes, elle sera encore plus facile à manipuler. Placez la pizza sur une plaque à pizza et nettoyez la planche.
4. Dans une poêle moyenne à feu moyen, faites fondre le beurre et ajoutez la sauce Worcestershire, la sauce piquante et la sauce tomate.
5. Retirez le poulet du gril et coupez-le en fines tranches. Ajoutez le poulet à la sauce et enrobez-le. Recouvrez la pâte à pizza de poulet Buffalo en sauce, de fromage et d'oignons verts. Faites cuire au four pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit croustillante.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Shakshuka

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Shakshuka

Ingredients

- 2 tbsp olive oil
- 2 cups chopped red bell peppers
- ½ cup chopped onion
- 2 tbsp no-salt-added tomato paste
- 1 tsp smoked paprika
- 2 tsp crushed red pepper
- 3 cups chopped tomatoes
- 1 tsp ground cumin
- ¼ tsp salt
- 8 large eggs
- ½ cup low-fat plain Greek yogurt
- 1 can lentils (rinsed)
- Snipped fresh parsley
- 2 whole grain pita bread rounds

Directions

1. Heat oil in a 10" skillet over medium heat.
2. Add red bell peppers, onion, tomato paste, smoked paprika and crushed red pepper. Cook, stirring occasionally, until the onion is tender (5-7 minutes).
3. Stir in lentils, tomatoes, cumin and salt; bring to a boil.
4. Reduce heat to maintain a simmer and cook, stirring occasionally, until the tomatoes begin to break down (about 10 minutes).
5. Make 8 indentations in the tomato mixture. Break an egg into a custard cup or small bowl and slip into an indentation. Repeat with the remaining 7 eggs. Simmer, covered, until the whites are completely set and the yolks begin to thicken but are not hard (4-6 minutes).
6. Top with yogurt and sprinkle with parsley. Serve with pita bread.



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de poivrons rouges coupés en morceaux
- ½ tasse d'oignon haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates sans sel ajouté
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 2 cuillères à café de piment rouge broyé
- 3 tasses de tomates coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel
- 8 gros œufs
- ½ tasse de yaourt grec nature allégé
- 1 boîte de lentilles (rincées)
- Persil frais ciselé
- 2 pains pita complets

Mode d'emploi

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle de 25 cm à feu moyen.
2. Ajoutez les poivrons rouges, l'oignon, le concentré de tomates, le paprika fumé et le piment rouge broyé. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon soit tendre (5 à 7 minutes).
3. Incorporez les lentilles, les tomates, le cumin et le sel; portez à ébullition.
4. Baissez le feu pour maintenir un mijotage et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les tomates commencent à se défaire (environ 10 minutes).
5. Faites 8 creux dans le mélange de tomates. Cassez un œuf dans un ramequin ou un petit bol et versez-le dans un creux. Répétez l'opération avec les 7 œufs restants. Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les blancs soient complètement pris et que les jaunes commencent à épaissir sans être durs (4 à 6 minutes).
6. Garnissez de yaourt et saupoudrez de persil. Servez avec du pain pita.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*