



7 Ways to Use Brown Rice

1. Combine with salsa and 1 can of black or pinto beans, rinsed and drained. Enjoy as a grain bowl topped with avocado and chopped lettuce, or fill a flour tortilla for a burrito.
2. Heat a large skillet with 2 tablespoons oil. Add 3 cups of brown rice and allow to cook 10 minutes without stirring. A crunchy crust will begin to form. Crack 4 eggs on top, cover, and allow the eggs to set, about 10 minutes. Sprinkle cilantro and hot sauce on top.
3. Mix into ground meat with spices and chopped onion and form a meatloaf or meatballs.
4. Enjoy as a hot cereal. Combine $\frac{1}{2}$ cup of cooked brown rice with $\frac{1}{4}$ cup of oats, milk, dried fruit, cinnamon, and a little sweetener. Microwave for 1 minute. Adjust seasonings and add more milk for desired creaminess and flavor.
5. Combine with cooked mushrooms, onions, raisins, and dried herbs for a savory side dish.
6. Scramble 2 eggs, add 1 cup rice, leftover cooked veggies, chopped scallions, and a little soy sauce for a quick stir fry.
7. Toss into soups or chili for a satisfying filler.



How to Cook Brown Rice

Cook brown rice like pasta! Fill a medium saucepan with water $\frac{3}{4}$ to the top and bring to a boil over high heat. Add 1 $\frac{1}{2}$ cups rice, lower the heat slightly, and allow to slowly boil 20 minutes. Drain the water in a colander, return rice to the pan, and cover for 10 more minutes. Rice will be tender on the inside and chewy on the outside. Rice Cooker: add 1 cup of brown rice to 1 cup of water. Set rice cooker to cook. This should yield $1\frac{1}{2}$ to 2 cups of cooked rice.



7 utilisations du riz brun

1. Mélangez avec de la sauce tomate et 1 boîte de haricots noirs ou pinto, rincés et égouttés. Dégustez dans un bol de céréales garni d'avocat et de laitue hachée, ou dans une tortilla à la farine pour un burrito.
2. Faites chauffer une grande poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile. Ajoutez 3 tasses de riz brun et laissez cuire 10 minutes sans remuer. Une croûte croustillante va commencer à se former. Cassez 4 œufs sur le dessus, couvrir et laisser les œufs prendre, environ 10 minutes. Saupoudrez de coriandre et de sauce piquante.
3. Mélangez de la viande hachée avec des épices et de l'oignon haché et faites-en un pain de viande ou des boulettes de viande.
4. À déguster comme céréales chaudes. Combinez ½ tasse de riz brun cuit avec ¼ tasse d'avoine, du lait, des fruits secs, de la cannelle et un peu d'édulcorant. Passez au micro-ondes pendant 1 minute. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter du lait pour obtenir l'onctuosité et la saveur souhaitées.
5. Mélangez avec des champignons cuits, des oignons, des raisins secs et des herbes séchées pour obtenir un plat d'accompagnement savoureux.
6. Brouillez 2 œufs, ajoutez 1 tasse de riz, des restes de légumes cuits, des oignons verts hachés et un peu de sauce soja pour obtenir un plat sauté express.
7. Ajoutez le tout dans des soupes ou des chilis.



Comment cuire le riz brun

Faites cuire le riz brun comme des pâtes ! Remplissez une casserole moyenne avec de l'eau jusqu'aux $\frac{3}{4}$ du volume et portez à ébullition à feu vif. Ajoutez 1 $\frac{1}{2}$ tasse de riz, baissez légèrement le feu et laissez bouillir lentement pendant 20 minutes. Égouttez l'eau dans une passoire, remettez le riz dans la casserole et couvrez pendant 10 minutes supplémentaires. Le riz sera tendre à l'intérieur et moelleux à l'extérieur. Cuiseur de riz : ajoutez 1 tasse de riz brun dans 1 tasse d'eau. Réglez le cuiseur à riz pour la cuisson. Cela devrait donner 1 $\frac{1}{2}$ à 2 tasses de riz cuit.

