

# RIZ A L'ESPAGNOLE

Mercredi 26 Août 2020

*Pour plus de saveurs qu'un simple riz complet ou blanc :*

*Riz à l'espagnole pour 2 personnes et 7sp vert ☐ -7sp bleu☐  
-4spv violet☐ par part*

*-60 g de riz cru basmati (complet en violet) \**

*-250 g de poivrons coupés en lanières\**

*-30 g de tranches fines de chorizo*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive*

*-sel piment d'Espelette ou poivre*

*Cuire à l'eau bouillante salée le riz selon le temps indiqué sur le paquet. L'égoutter et le laisser refroidir.*

*Faire revenir les poivrons coupés en lanières dans une sauteuse huilée pendant une vingtaine de minutes à feu moyen puis à feu doux en remuant régulièrement. Ils doivent être tendres en fin de cuisson. Assaisonner.*







*Rajouter alors le chorizo détaillé en lanières et le riz*

*Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes*

*Servir bien chaud*

*Idéal quand il reste du riz cuit à l'eau que personne ne veut finir*

*A vous de choisir un chorizo doux ou fort*

*Quand je cuisine ce plat, je choisis des poivrons aux couleurs variées surtout en été : rouge, vert, jaune orange. Le visuel est plus joli.*

*Je choisis souvent un riz thaï ou basmati car ils tiennent bien à la cuisson et ne sont pas pâteux surtout quand ils sont réchauffés*

*Pour le repas : tomates cerises à la croque au sel (0sp vert*

bleu violet) -1 saucisse de volaille au barbecue (2sp vert  
bleu violet) -riz à l'espagnole (7sp vert -7sp bleu -4spv  
violet) -1 yaourt 0% (2sp vert-0spl bleu-0spv violet) -1  
pêche (0sp). Total : 11 sp vert -9spl bleu- 6spv violet

Très bonne journée

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**