

# RIZ COMPLET A LA TOMATE

Vendredi 25 Septembre 2020

*Les tomates en fin d'été sont gorgées de soleil et c'est maintenant qu'elles sont les meilleures...*

**Riz complet à la tomate pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ -4sp bleu☐ -1 spv violet ☐ par part**

*-60 g de riz complet \**

*-140 g de tomates cerises trois couleurs\**

*-1 oignon doux \**

*-30 g d'olives vertes dénoyautées*

*-200 g de sauce tomate maison sans MG*

*-1 cuillère à café d'huile d'olive*

*-persillade \**

*-sel piment d'Espelette ou poivre*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée selon la notice, l'égoutter.*

*Faire revenir doucement les tomates cerises et l'oignon émincé dans une sauteuse antiadhésive huilée au pinceau pendant 5 minutes, assaisonner légèrement et rajouter le riz cuit avec la sauce tomate, les olives coupées en rondelles*

*Mélanger délicatement*

*Réchauffer quelques minutes*

*Saupoudrer de persillade et servir*



*Pour accompagner un poisson ou une viande blanche*

*Ne saler pas trop car les olives vertes sont déjà très salées*

*Vous trouverez chez les primeurs ou dans les GS des tomates cerises rouges, orange et jaunes au goût différent*

*C'est une recette hors menu de la semaine du 14 au 20 septembre 2020*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**