POÊLÉE DE RIZ COMPLET AUX FÈVES COURGETTES ET TOMATES CERISES

Mardi 31 Mai 2022

Un restant de riz à utiliser :

Poêlée de riz complet aux fèves, courgettes et tomates cerises pour 2 personnes et 5 sp vert – 4 spl bleu – 2 spv violet – 4 psp par part

-120 g de riz complet cuit : 4 sp vert – 4 sp bleu – 0 spv violet – 4 psp

-100 g de fèves pelées surgelées : 2 sp vert -0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-2 petites courgettes * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-10 tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-persillade : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-sel fin poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves pendant 3 minutes, les égoutter et les laisser tiédir.

Dans une sauteuse huilée au pinceau, faire revenir les courgettes coupées en petits cubes pendant 3 minutes. Les assaisonner légèrement : sel poivre.

Rajouter les fèves et le riz. Bien mélanger et réchauffer à petit feu 3 minutes en rajoutant à la fin les tomates cerises

2 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade.

Servir bien chaud.



C'est une recette rapide et toute simple mais surtout ne pas trop cuire les légumes pour qu'ils restent un peu croquants et fermes.

Vous pouvez pendant la saison remplacer les fèves surgelées par des fraiches.

Pour le repas du soir : 1 œuf mollet (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) -poêlée de riz aux fèves, courgettes et tomates cerises (5 sp vert – 4 spl bleu – 2 spv violet – 4 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 4 psp

Pour vos propres calculs en perso points psp, tenez bien compte de vos choix alimentaires.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés