

# 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 fraîches.*

*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**