

RIZ COMPLET AUX CÂPRES

Vendredi 28 Mai 2021

Pour accompagner un poisson :

Riz complet aux câpres pour 2 personnes et 4 sp vert □ -4 sp bleu □ -1 spv violet □ par part

-60 g de riz complet cru*

-100 g de lanières de poivrons*

-100 g de tomates cerises *

-une dizaine de câpres*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros

-sel poivre blanc

Cuire le riz préalablement passé sous un filet d'eau froide selon la notice, l'égoutter.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir à feu vif et pendant 3 minutes les poivrons et les tomates cerises coupées en 2.

Assaisonner : sel, poivre, épices méditerranéennes.

Verser le riz et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter les câpres et servir.



J'achète mes câpres en boutiques italiennes bien qu'on en trouve maintenant en GS.

Comme je l'ai déjà écrit, j'ai toujours dans mon congélateur des lanières de poivrons que je prépare l'été. Je les cuisine sans les décongeler.

Pour le repas : salade cœurs de palmier laitue sauce yaourt citron (0 sp vert bleu violet □□□) -120 g de thon grillé à la plancha (4 sp vert □□□) -tomates aubergines à la plancha (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g de riz complet aux câpres + 1 c à c d'huile (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert□ -5 sp bleu□ -1 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés