

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