

RIZ COMPLET A LA PROVENÇALE

Vendredi 09 Juillet 2021

Alliance du riz et des légumes de l'été :

Riz complet à la provençale pour 2 personnes et 5 sp vert □-5 sp bleu□-2 spv violet□ par part

*-60 g de riz complet cru**

*-150 g de poivrons pelés **

*-150 g de rondelles d'aubergines grillées**

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café d'épices provençales Ducros

*-1 cuillerée à café de persillade**

-sel fin poivre

Cuire le riz selon la notice du paquet, l'égoutter.

Dans une poêle huilée au pinceau, faire revenir les poivrons coupés en lamelles et les rondelles d'aubergines à feu vif 3 minutes. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le riz, bien mélanger avec les épices provençales et la persillade.

Servir bien chaud en accompagnement d'un poisson.



Vous pouvez ne pas peler les poivrons au four sous le grill mais ainsi préparés , je trouve qu'ils se digèrent mieux.

Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -dorade au fenouil (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet)-recette du 31 03 2018) -100 g de riz complet cuit à la provençale (5 sp vert -5 sp bleu -2 spv violet) -1 yaourt 0% chèvre (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 9 sp vert -6 spl bleu-3 spv violet

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés