

# COURGETTES ET RIZ COMPLET AUX FRUITS SECS

Vendredi 23 Avril 2021

*Pour changer du riz cuit à l'eau :*

*Courgettes et riz complet aux fruits secs pour 2 personnes et 6 sp vert □ -6 sp bleu□ -4 spv violet□ par part*

*-30 g de riz basmati complet cru\**

*-240 g de courgettes \**

*-15 g de raisins de Corinthe secs*

*-20 g d'abricots secs*

*-20 g de figue sèche (1)*

*-1 c à c d'huile d'olives*

*-sel poivre blanc*

*-1 sachet de thé Earl Grey*

*Préparer un thé chaud et faire gonfler les raisins secs dedans minimum 30 minutes.*

*Couper les abricots secs et la figue en tout petits dés.*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes, l'égoutter.*

*Couper les courgettes en petits cubes et les faire revenir dans une sauteuse antiadhésive et huilée 10 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner.*

*Rajouter le riz, les fruits secs et les raisins de Corinthe égouttés dans les courgettes, bien mélanger et réchauffer*

*quelques minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Pour accompagner un poisson ou une viande blanche.*

*Du fait du comptage élevé des fruits secs, la quantité peut vous sembler limitée mais c'est suffisant.*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel + 5 g de beurre 41% + 2 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de truite vapeur (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -courgettes et riz complet aux fruits secs (6 sp vert □-6 sp bleu□-4 spv violet□) -crème chocolatée (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018). Total : 14 sp vert □ -11 spl bleu□-7 spv violet□*

*Très belle journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

**Tous droits réservés**