

# RIZ AU CHOU ROMANESCO ET GAMBAS

*Mardi 03 janvier 2023*

*Nouvelle année et moins de petites recettes rapides et faciles car il y a des moments où j'ai l'impression de me répéter.*

*Déjà plus de 1700 recettes sur mon blog, de quoi choisir fonction des ingrédients et dorénavant, je publierai 2 fois par semaine le mardi et le vendredi.*

*Et pour commencer l'année :*

***Riz au chou romanesco et gambas pour 2 personnes et 6 sp vert  
□ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□ par part***

*-200 g de gambas crues décortiquées\*(12 gambas) : 2 sp vert □  
– 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-55 g de riz basmati cru : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□*

*-150 g de bouquets de chou romanesco\* : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

*-1 citron non traité\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu  
violet□□□ – 3 psp□*

*-sel poivre*

*-une pointe de safran en poudre*

*Badigeonner au pinceau les gambas crues décortiquées avec un peu d'huile d'olive.*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou romanesco pendant 6 minutes.*

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

*Verser le riz dans une sauteuse huilée avec le restant d'huile d'olive. Epicer avec une pointe de safran et bien mélanger.*

*Puis rajouter les bouquets de chou romanesco, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement : sel poivre Réchauffer quelques minutes à feu très doux.*

*Cuire les gambas à la plancha, les assaisonner : sel poivre.*

*Servir le riz au chou romanesco avec les gambas et une rondelle de citron.*



*Je décortique toujours les gambas avant de les cuire, c'est plus facile et plus agréable à manger.*

*Pas de plancha, prenez une poêle antiadhésive qui fera très bien l'affaire.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet - 0 psp) – riz au chou romanesco et gambas (6 sp vert - 5 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp) – crème chocolatée (3 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp – recette du 17 06 2018). Total : 9 sp vert - 7 spl bleu - 7 spv violet - 7 psp*

*Très bon début de semaine*

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

***Tous droits réservés***