

# 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***