

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