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