

# RIZ COMPLET AUX CÂPRES

Vendredi 28 Mai 2021

*Pour accompagner un poisson :*

*Riz complet aux câpres pour 2 personnes et 4 sp vert □ -4 sp bleu □ -1 spv violet □ par part*

*-60 g de riz complet cru\**

*-100 g de lanières de poivrons\**

*-100 g de tomates cerises \**

*-une dizaine de câpres\**

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive*

*-1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros*

*-sel poivre blanc*

*Cuire le riz préalablement passé sous un filet d'eau froide selon la notice, l'égoutter.*

*Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir à feu vif et pendant 3 minutes les poivrons et les tomates cerises coupées en 2.*

*Assaisonner : sel, poivre, épices méditerranéennes.*

*Verser le riz et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant de temps en temps.*

*Rajouter les câpres et servir.*



*J'achète mes câpres en boutiques italiennes bien qu'on en trouve maintenant en GS.*

*Comme je l'ai déjà écrit, j'ai toujours dans mon congélateur des lanières de poivrons que je prépare l'été. Je les cuisine sans les décongeler.*

*Pour le repas : salade cœurs de palmier laitue sauce yaourt citron (0 sp vert bleu violet □□□) -120 g de thon grillé à la plancha (4 sp vert □□□) -tomates aubergines à la plancha (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g de riz complet aux câpres + 1 c à c d'huile (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert□ -5 sp bleu□ -1 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***