

Riz demi-complet casserole, légumes vapeur et poisson

pour 4 à 5 pers.

2 v. de riz demi c.

3 carottes et 2 têtes de brocoli (par ex.)

1 ou 2 filets de poisson

Ustensiles conseillés :

1 casserole ou faitout 18 cm

1 cuit-vapeur adaptable

- Démarrer la cuisson du riz dans la casserole. Compter 3,5 v. d'eau pour 2 v. de riz. Saler dès l'ébullition.
 - Tailler les carottes en oblique.
 - Placer les légumes dans le cuit-vapeur, le temps de la cuisson du riz.
 - Pour un brocoli plus croquant, le déposer en cours de cuisson.
 - Déposer le poisson près des légumes
 - Cuire ainsi le riz durant 30 min. Laisser reposer 10 min (si possible) avant de servir, en déposant un torchon épais sur le cuit-vapeur.
-

Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan

Editions Tynat www.tynat.com/editions/

Recettes de base "Cuisine Santé"

www.cuisinesante.org

Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette

www.bonneassiette.org