

Riz pilaf : poireau et tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 197.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Poireau
- 40.0 cl Bouillon de poule
- 240.0 gr Riz
- 2.0 u Ail
- 1.0 u Tomate
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 u citron

Préparation des légumes

Laver le poireau et ne conserver que la partie blanche,

Eplucher et écraser les gousses d'ail

Laver et couper en dés grossiers la tomate

Cuisson

Dans un wok, faire revenir l'huile et y jeter le poireau et l'ail, les faire revenir dans 5 minutes à feu moyen.

Ajouter le riz et le faire blanchir (le grain devient transparent) sans cesser de remuer pendant 2 minutes,

Incorporer le bouillon, les dés de tomate et un trait de jus de citron.

Laisser cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux/moyen, Puis terminer la cuisson sans couvercle à feu moyen.

Présentation

A proposer avec du poisson (cabillaud, lieu noir,..) ou une viande blanche (poulet, veau,..)