

09

RECETTES EN ROUTE



INGRÉDIENTS



1 personne

- 1100g de riz bomba
- 30g de morue effritée dessalée
- 3-4 haricots verts
- 1 poignée de petits pois
- 1 artichaut
- 1/2 carotte
- 3 grosses crevettes décortiquées
- 1 pièce de courgette
- 1 pièce de brocoli
- Huile d'olive
- Sel
- Salmorreta (recette dans l'élaboration du riz de porc et d'artichauts)
- 300 ml environ de bouillon de légumes ou d'eau à défaut
- Colorant alimentaire
- Un peu de persil finement coupé

1

Poêlée :

Hacher les légumes en morceaux moyens-petits. Commencer par faire revenir avec un filet d'huile d'olive la carotte et l'artichaut. Puis ajouter les haricots verts, la courgette et le brocoli. Faire revenir environ 10-15 minutes. Maintenant ajouter la morue et la salmorreta, faire revenir et ajouter le bouillon et/ou l'eau.

2

Faire bouillir:

Au moment de faire bouillir, baisser le feu et laisser cuire environ 10 minutes.

3

Ajouter le riz:

À présent, ajouter le riz et laisser cuire environ 16 minutes. Ajouter un peu de colorant, tester le sel et ajouter le persil haché. Une fois les 16 minutes écoulées, arrêter le feu, ajouter les grosses crevettes et recouvrir puis laisser reposer 5 minutes. Notre riz est prêt.

Si nous souhaitons faire cette recette pour davantage de personnes, il faut simplement multiplier les quantités par le nombre de convives.