

Riz aux légumes

Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

Ingrédients (4 pers.)

200 g de courgettes
200 g de carottes
200 g de chou blanc
3 c. à s. de coulis de tomate
300 g de riz
2 gros oignons
3 c. à s. d'huile d'olive
Sel



Préparation

Faire cuire le riz. Avant qu'il ne soit complètement cuit, le verser dans une passoire pour l'égoutter.

Râper les courgettes et les carottes, couper le chou très fin. Faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile. Ajouter les courgettes, les carottes et le chou puis continuer la cuisson quelques minutes. Ajouter le coulis de tomate et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter 2 tasses d'eau, saler et laisser mijoter encore 5 minutes.

Mélanger le riz et les légumes. Enfournez environ 30 minutes à 150 °C.

Dressage

On peut servir ce riz en le moulant dans un petit bol. On peut aussi réserver quelques légumes pour la décoration.