

Riz pilaf à la courgette râpée

Plat



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 143.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.318

Les ingrédients

- 125.0 gr Riz
- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Oignon rouge
- 50.0 gr Parmesan
- 45.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 4.0 u Tomate séchée
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une recette pour faire manger des légumes aux petits...

Préparation des Légumes

Laver la courgette et râpez-la.

Épluchez l'oignon et émincez-le finement

Cuisson

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, puis y mettre à suer l'oignon et la courgette râpée, pendant 5 min. Découpez les pétales de tomates en lamelle et les ajouter à la courgette. Puis ajouter le riz et laisser cuire jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides.

Au micro-onde (ou dans une autre casserole faire chauffer l'eau avec le bouillon cube). Puis les incorporer au riz quand celui-ci est translucide. Assaisonnez à votre convenance.

Laisser cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 min. Puis découvrir et laisser cuire 5 min supplémentaire

jusqu'à ce que le riz soit cuit et bouillon évaporé.

Présentation

Une recette très simple faire qui accompagne très bien une viande hachée (steak, saucisse, ...)