

# 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,..)