

Riz aux légumes et à la coriandre

Ingrédients pour 6 personnes

450 g riz à grain rond
2 tomates
1 échalote
300 g carottes en rondelles surgelées
100 g oignons; hachés surgelés
200 g poivrons; en dés surgelés
300 g courgettes en rondelles surgelées
300 g pois gourmands; surgelés
2 c. à soupe persil haché surgelé
2 c. à soupe coriandre hachée surgelée
1 l bouillon de volaille
3 c. à soupe huile d'olive
sel et poivre

Préparation 15 min, cuisson 30 min.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou un plat à paella. Versez-y les oignons hachés surgelés et faites-leur rendre leur eau sur feu vif. Ajoutez les poivrons et le riz, remuez 5 min sur feu doux.

Ajoutez les rondelles de carotte, le bouillon, sel et poivre. Laissez mijoter pendant 20 min. A mi-cuisson, incorporez les courgettes et les pois gourmands.

Plongez les tomates pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante, pelez-les, épépinez-les, émincez-les. Ajoutez-les au moment de servir avec l'échalote et les herbes hachées. Vin: un chinon, un gamay à 14 degrés.

Classification: pâtes/riz (plat), facile (difficulté)

Origine: Guide de Cuisine - Janvier 2001

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo