



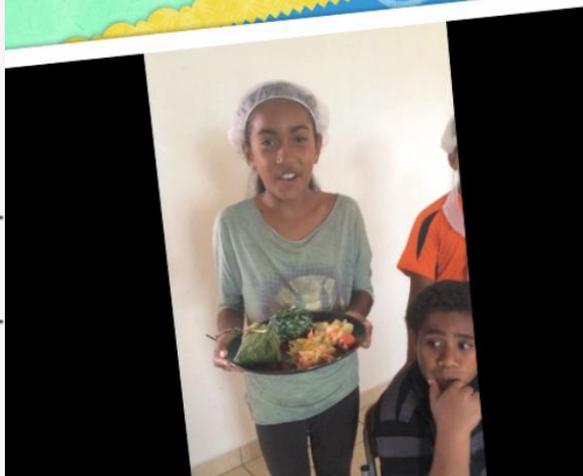
Les élèves de CM1 CM2 de Traput



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CM1-CM2 DE L'ÉCOLE
PRIMAIRE DE TRAPUT - 2016

PAPILLOTE DE ROUGET, RIZ VANILLÉ AUX
"TU" ET SA FARANDOLE DE LÉGUMES

Les élèves de CM1 CM2 de Traput



PAPILLOTE DE ROUGET, RIZ VANILLÉ
AUX "TU" ET SA FARANDOLE DE
LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 2 rougets
- 250 g de riz
- un bouquet de "Tu"
- une gousse de vanille
- 2 chouchoutes
- des oignons pays
- des tomates cerises
- une papaye
- un citron
- du persil

Préparation : 1h

4 parts

Cuisson : 30 min

1. Préparer le poisson et le couper en tranches.
2. Sur un morceau de feuille de bananier, disposer le poisson, les oignons, les tomates, une tranche de citron.
3. Fermer la feuille et faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
4. Cuire le riz avec une gousse de vanille fendue en 2 et une pincée de sel.
5. Faire bouillir les "Tu" pendant 15 minutes et mélanger avec le riz.
6. Cuire les chouchoutes à la vapeur pendant 20 minutes, les éplucher.
7. Dans un Wok, ajouter une cuillère à café d'huile d'olive, faire sauter les oignons pays, les tomates cerises et les chouchoutes en morceaux et le persil.
8. Petite salade de papaye râpée.