

Recette
salée

Le sourire de Boulari

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients (pour 2 parts) :

- 1 bol de riz
- 2 bols d'eau
- Sel
- 2 picots
- L'huile d'olive
- 30 cl de crème fraîche
- 7 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 botte de chou kanak
- 1 noisette de beurre

Préparation de la recette :

1. Laver et faire cuire le riz.
2. Saler les picots, chauffer l'huile dans la poêle.
3. Mettre les picots dans l'huile chaude ;
4. Cuire les deux côtés des picots.
5. Puis les poser sur du papier absorbant.
6. Eplucher les gousses d'ail.
7. Presser le citron, et mettre à chauffer la casserole et y ajouter la crème fraîche et l'ail.
8. Mélanger le tout et y ajouter le citron. Laisser mijoter pendant 1 min.
9. Laver les feuilles de chou kanak, puis les égoutter.
10. Les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec le beurre et l'ail.
11. Laisser mijoter pendant 7 min.
12. Dresser l'assiette.

Bon appétit !

Recette réalisée par la CLIS1 du Groupe Scolaire de Boulari au Mont-Dore pour l'édition 2015.