

Les croquants aux riz et légumes

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients (pour 50 croquants) :

- 1 paquet de 50 feuilles de brick
- 680 g de riz cuit avec du beurre
- 400 g de poulet haché
- 240 g de carottes râpées
- 290 g de haricots verts
- 5 gousses d'ail
- 1/2 oignon
- 2 cuillères à café de curcuma
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation de la recette :

1. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive la moitié des oignons, les carottes râpées et les haricots verts coupés. Ecraser 2 gousses d'ail, rajouter 1 cuillère à café de curcuma, saler et poivrer.
2. Dans une autre poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive le poulet haché. Ecraser 3 gousses d'ail, rajouter 1 cuillère à café de curcuma, saler et poivrer.
3. Mélanger le poulet et les légumes.
4. Couper les feuilles de brick en deux et les plier comme des samoussas.
5. Les farcir avec le poulet, les légumes et le riz. Puis les fermer avec un peu d'huile d'olive.
6. Les badigeonner d'huile d'olive et les mettre au four à 160°C pendant 20 minutes.

Bon appétit !