

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE CM2 DE L'ÉCOLE LOUISE VERGÈS -
2017

LA RECETTE AU RIZ VERGÈS



LA RECETTE AU RIZ VERGÈS

INGRÉDIENTS

Poisson du large : filet
Citron
1 banane Poingo
80 g de chou kanak
1 oignon
1 cuillère à café de soyo pauvre
en sel
1/2 chouchoute
30 g de riz
1 boîte de lait de coco
1 cuillère à café de curry non
piquant
1 yaourt
1 cuillère à café de fécule de maïs

Préparation : 20 min

1 part

Cuisson : 40 min

1. Rincez la chouchoute sous l'eau rapidement, puis découpez-la en deux dans le sens de la longueur pour avoir deux moitiés. Placez les moitiés dans le premier panier de l'autocuiseur vapeur.
2. Rincer la banane Poingo et placez-la, entière avec la peau, dans le premier panier de l'autocuiseur vapeur. Rincez les feuilles de chou kanak, puis découpez-les. Placez-les dans le second panier de l'autocuiseur vapeur.
3. Épluchez, découpez en lamelles l'oignon et déposez-les au dessus des feuilles de chou kanak, dans le deuxième panier de l'autocuiseur vapeur. Lavez, rincez le riz. Versez le lait de coco + curry. Placez le tout dans un petit panier, qui sera déposé dans le troisième panier de l'autocuiseur vapeur. Posez le filet de poisson du large dans le troisième panier. Lancez la cuisson du tout pour 40 minutes.
4. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu très doux le yaourt. Rajoutez au bout de 5 minutes, une cuillère à café de fécule de maïs et le jus de citron pressé. Dressez l'assiette comme sur la photo.
5. Rajoutez une cuillère à café de soyo pauvre en sel sur les feuilles de chou kanak pour le goût.

Bon appétit.