

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
L'INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME - LES
LUCIOLES - 2017

LA RECETTE DU RIZ EN PIROGUE



LA RECETTE DU RIZ EN PIROGUE

INGRÉDIENTS

2 courgettes moyennes
200 g de riz
4 œufs
Basilic, Romarin et Oignon Vert
1 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe d'huile

Préparation : 1h

4 parts

Cuisson : 55 min

1. Laver les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Vider un peu l'intérieur (pour enlever les graines) avec une petite cuillère. Les cuire au four (180 °C, thermostat 6) jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 30 min).
2. Cuire le riz dans la marmite à riz en le couvrant d'eau et en incorporant le curcuma.
3. Battre 4 œufs dans un saladier. Y ajouter les herbes coupées finement et les saler.
4. Verser l'huile dans une poêle chaude. Faire revenir le riz cuit quelques minutes en remuant bien. Verser les œufs battus sur le riz sans cesser de remuer jusqu'à cuisson complète.
5. Remplir chaque demi-courgette de riz au œufs.
6. Décorer avec un bâtonnet de bois et une feuille de bananier.

Bon appétit.