

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE CMI DE L'ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU -
2017

LA RECETTE DU POUSSIN SUR L'EAU



LA RECETTE DU POUSSIN SUR L'EAU

INGRÉDIENTS

- 1 kg de riz de Saint-Vincent
- 1 kg d'épinards
- 12 d'œufs
- 300 g de thon
- 5 cuillères à soupe de mayonnaise
- Persil
- Sel
- Poivre fin et gros poivre
- 1 carotte (crête et bec)

Préparation : 1h30 min

12 parts

Cuisson : 40 min

1. Cuire les épinards dans l'eau salée. Réserver l'eau de cuisson pour cuire le riz à la marmite. Mettre les œufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Écaler et vider les œufs en veillant à ne pas les percer et en conservant le couvercle. Mélanger le jaune d'œuf cuit, la mayonnaise le thon émietté et le persil ciselé, et assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Remplir les blancs d'œufs avec le mélange et les refermer avec le couvercle. Inciser le couvercle y insérer la crête préalablement découpée dans la carotte.
4. Enfoncer le bec dans le mélange, déposer des gros grains de poivre pour les yeux des poussins. Disposer les poussins sur un nid d'épinard que l'on dépose sur du riz vert. Tout est prêt pour la dégustation.

Bon appétit.