

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC  
LA CLASSE DE CE1 DE L'ÉCOLE CHARLES  
MERMOUD - 2018

BŒUF AUX PETITS LÉGUMES  
ACCOMPAGNÉ DE RIZ BLANC



BŒUF AUX PETITS LÉGUMES  
ACCOMPAGNÉ DE RIZ BLANC

## INGRÉDIENTS

- 100 g de riz
- 100 g de bœuf
- 35 g de tomates
- 35 g de carottes
- 35 g de courgettes
- 35 g de haricots verts
- Huile d'olive
- Oignon vert
- Persil chinois.

Préparation : 20 min

1 parts

Cuisson : 15 min

S'attacher les cheveux et se laver les mains avec du savon.

Laver le riz à l'eau claire, le placer ensuite dans une marmite à riz et ajouter de l'eau.

La hauteur de l'eau au dessus du riz doit être égale à la phalange de l'index.

Allumer la marmite et laisser cuire le riz.

Laver les légumes à l'eau claire.

A l'aide d'un éplucheur, les éplucher et les couper en julienne avec un couteau.

Remplir le fond d'une marmite à vapeur avec de l'eau.

Placer les carottes dans le panier vapeur et laisser cuire à feu moyen. Vérifier la cuisson des carottes en les piquant avec la pointe d'un couteau (demander à un adulte de le faire pour éviter de se brûler). Elles doivent rester croquantes. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter dans une passoire.

Placer les courgettes dans le panier vapeur et laisser cuire à feu moyen. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter dans une passoire.

Placer les haricots verts dans le panier vapeur et laisser cuire à feu moyen. Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter dans une passoire.

Couper la viande en petits cubes.

Couper finement l'oignon.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon et laisser dorer.

Mettre le bœuf dans la casserole et le laisser cuire à feu fort.

Couper les tomates en cubes et les ajouter dans la casserole.

Cuire à feu doux.

Couper finement l'oignon vert. L'ajouter dans la casserole et laisser cuire 1 minute.

Dresser l'assiette en ajoutant le persil sur le riz.