

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CMI DE L'ÉCOLE DU GUY
CHAMPMOREAU - 2018

RIZ CASIMIR (RÉINVENTÉ)



RIZ CASIMIR (RÉINVENTÉ)

INGRÉDIENTS

- 500 g de riz
- 6 cuisses de poulet
- 1 ananas
- 2 bananes
- 2 concombres
- 2 tomates
- Un coco râpé
- 2 pommes

Pour la sauce

- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 3 tomates
- 1 verre d'eau
- Une cuillère à soupe de soyo
- Une cuillère à soupe de curry

Préparation : 1h

6 parts

Cuisson : 30 min

Dans une marmite, faire revenir dans de l'huile, l'oignon puis les tomates préalablement découpées.

Rajouter l'eau, le soyo puis le curry.

Porter à ébullition sans cesser de tourner.

Ajouter les cuisses de poulet, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.

Faire cuire le riz à la marmite à riz.

Éplucher l'ananas, les concombres, les pommes et les bananes. Découper-les en morceaux ainsi que les tomates. Réserver.

Râper le coco.

Réserver.

Dresser le riz et le poulet dans l'assiette.

Décorer des fruits et légumes crus.