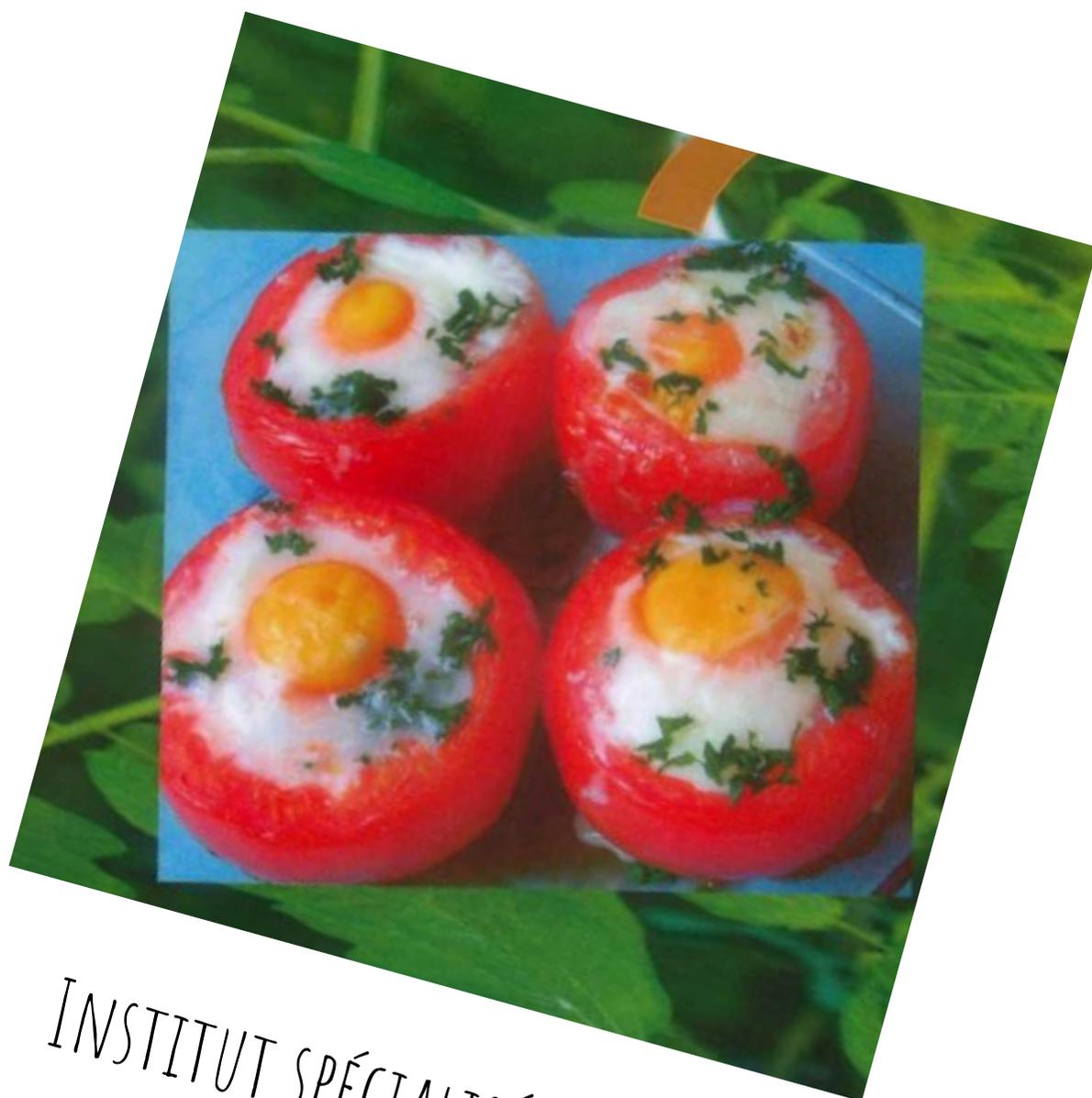


FONDATION

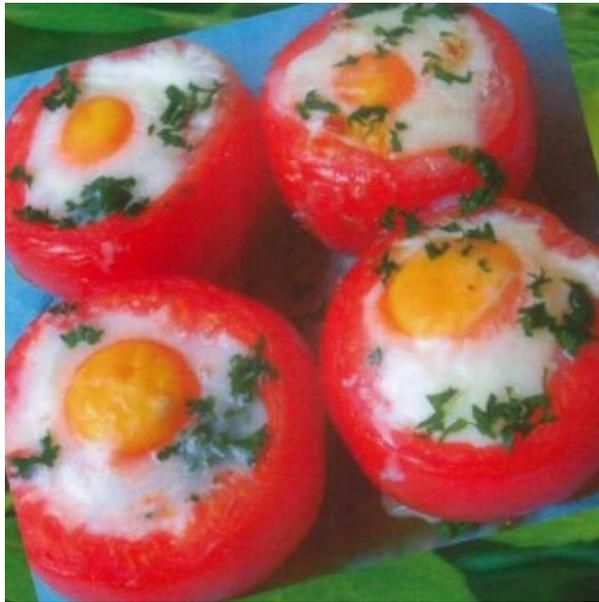


RIZ DE
SAINT-VINCENT



INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME
"LES LUCIOLES" - 2019

LES TOMATES SURPRISES



LES TOMATES SURPRISES

INGRÉDIENTS

- 120 g de Jasmin Rice
- 3 oeufs
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de fromage de chèvre de chèvre
- Quelques pincées de fines herbes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Pour la présentation : quelques feuilles de salade verte.

Préparation : 20 min

3 parts

Cuisson : 30 min

1. Mesurer 3 verres de riz.
2. Cuire le riz dans la marmite à riz en le recouvrant d'eau durant 10 à 15 minutes.
3. Mettre 2 cuillères à soupe de riz dans chaque bol.
4. Ajouter une cuillère à soupe de fromage de chèvre dans chaque bol.
5. Presser l'ail épluché.
6. Couper les herbes.
7. Ajouter de l'ail, des herbes, 2 pincées de sel et de poivre dans chaque bol.
8. Ajouter une cuillère à soupe d'huile dans la préparation.
9. Mélanger le tout à l'aide de la fourchette.
10. Évider les tomates.
11. Les remplir avec la préparation.
12. Casser un œuf sur le dessus.
13. Les disposer dans un plat à four (180°, th 6) pendant 20 minutes.
14. Présentation du plat : disposer les feuilles de salade verte dans une jardinière puis y placer les tomates surprises.

Bon appétit !