



ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU
CLASSE DE CE1 - 2019

PLANCHA DE BROCHETTES
AUX 2 POISSONS ET SON CŒUR DE RIZ



PLANCHA DE BROCHETTES AUX 2
POISSONS ET SON CŒUR DE RIZ

Préparation : 1 H

4 parts

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour les brochettes :

- 4 tranches de poissons : thon blanc/thon rouge/ autre
- 2 courgettes
- 1 boîte de tomates cerises
- 3 poivrons de couleurs différentes
- 2 oignons rouges

Pour l'accompagnement :

- 400 g de riz St Vincent
- 2 étoiles d'anis

Pour la marinade :

- 1 citron vert
- Qqs morceaux de gingembre frais
- 6 càs d'huile d'olive
- 6 cl de soyo
- Qqs brins de persil chinois

-

USTENSILES

- 1 marmite à riz
- 1 verre doseur
- 1 plancha à découper
- 1 couteau
- 1 petit moule rond
- 1 jolie assiette
- Des pics à brochettes
- 1 plancha
- 1 saladier



PLANCHA DE BROCHETTES AUX 2
POISSONS ET SON CŒUR DE RIZ

Préparation : 1 H

4 parts

Cuisson : 5 min

1. Laver le riz et le faire cuire dans la marmite à riz en couvrant de 4 dl d'eau. Y plonger 2 étoiles d'anis.
2. Préparer la marinade chinoise en mélangeant le soyo, le jus de citron vert, le gingembre fraîchement râpé, l'huile d'olive, le persil chinois.
3. Couper le poisson en dés et les courgettes en rondelles (variante : couper le poisson et les courgettes en lamelles), parfumer d'un brin de fenouil frais avant de rouler le tout.
4. Couper les oignons rouges et les poivrons.
5. Dans un saladier faire mariner le poisson et les légumes pendant 1 H au frais.
6. Puis piquez-les en alternance sur les pics à brochettes avec les tomates cerises entières.
7. Faire cuire les brochettes sur la plancha, cuisson selon préférences de chacun.
8. Dresser une part de riz à l'aide du moule, déposez-là sur une belle assiette.
9. Ajouter au riz démoulé une tranche fine de courgette.
10. Décorer de fines lamelles de poivrons.

Bon appétit !