

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT



GROUPE SCOLAIRE DE THIO  
CLASSE DE CE2 - 2019

QUICHE  
FISH AND RICE



## QUICHE FISH AND RICE

### INGRÉDIENTS

- 400 g de riz cuit
- 1 filet de saumonée
- Le jus de 2 citrons
- 1 citron
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 botte de persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation : 20-30 min

6 parts

Cuisson : 30 min

1. Nettoyer et ciseler le persil, le poireau et peler les carottes.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Mélanger les  $\frac{3}{4}$  du persil avec le riz cuit dans un saladier. Saler et poivrer.
4. Nettoyer et découper le citron en fines rondelles.
5. Placer sur des feuilles de papier cuisson les carottes pelées, le poireau ciselé, le riz au persil, les rondelles de citron et le filet de saumonée.
6. Verser sur le dessus un filet d'huile d'olive et le jus de citron.
7. Parsemer du restant de persil, de sel et de poivre.
8. Fermer les feuilles puis placer la papillote sur une plaque de four.
9. Enfourner pendant environ 30 minutes.
10. Déguster bien chaud.

Bon appétit !