

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES COOK  
INTERNATIONAL CLASS - 2019

RICE MILLE FEUILLES



## RICE MILLE FEUILLES

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de riz
- L'eau
- Romarin, basilic, coriandre
- Zeste de combava
- Huile de sésame
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 100 g d'haricots verts
- 300 g d'ananas
- 250 g de champignons
- 1 carotte
- 100 g de chou frisé
- 1 échalote
- 1 tomate
- 1 concombre
- sel, poivre
- 2 cc graines de lin
- 2 cc de miel
- 5 cc de sauce soja
- 300 g de thon

Préparation : 15 min

15 parts

Cuisson : 30 min

#### 1. RIZ PARFUMÉ :

- Verser le riz dans la marmite, ajouter l'eau.
- Ajouter le romarin et le basilic.
- Râper le zeste de combava.

#### 2. LÉGUMES :

- Découper les légumes. Verser un filet d'huile de sésame dans une poêle.
- Ajouter l'ail et les oignons. Ajouter les dés de poivron et les haricots verts.
- Ajouter l'ananas. Ajouter les champignons, la carotte et le chou frisé.

#### 3. ACCOMPAGNEMENT :

- Dans un bol, mélanger les échalotes, la tomate, le coriandre, le concombre, et le reste d'ananas. Ajouter le sel et le poivre.

#### 4. MARINADE DE THON :

- Dans un bol séparé, mélanger les graines de lin, le miel et la sauce soja. Faire mariner les tranches de thon pendant la préparation.

#### 5. DRESSAGE :

- Préparons les assiettes !

Bon appétit !