

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



ÉCOLE MARGUERITE ARSAPIN - CLISI -
2020

LE RIZOCOCO
(VÉGÉTARIEN)



LE RIZOCOCO (VÉGÉTARIEN)

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 oignon
- 250 g de riz au jasmin
- 1 cube "bouquet garni"
- 1 boîte moyenne de champignons de Paris coupés
- 1 brique de crème de coco

Préparation : 45 min

5 parts

Cuisson : 30 min

- 1) Couper l'aubergine en deux dans la longueur et les autres légumes en petits cubes.
- 2) Mettre les aubergines au four pendant 15 min à 200°C.
- 3) Préparer 1 litre de bouillon "bouquet garni".
- 4) Faire revenir les légumes coupés et les champignons dans une poêle huilée.
- 5) Evider les tranches de l'aubergine en veillant à ne pas déchirer la peau.
- 6) Ajouter la chair d'aubergine à la cuisson des légumes.
- 7) Mettre le riz et mélanger le tout.
- 8) Verser le bouillon et remuer.
- 9) Couvrir et laisser cuir jusqu'à absorption complète du bouillon.
- 10) A feu éteint, mettre la crème de coco et mélanger.
- 11) Présenter le rizococo dans les aubergine et servez.