



INSTITUT SPÉCIALISÉ AUSTISME -  
2020

"LES BONHOMMES DE RIZ"  
(VÉGÉTARIEN)



## "LES BONHOMMES DE RIZ" (VÉGÉTARIEN)

### INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 15 olives
- 18 champignons
- 12 dés de fromage
- 180 g de riz cuit
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olives

#### Pour la présentation :

- 6 tomates cerises
- 24 olives

Préparation : 15 min  
+ 5 min présentation

3 parts

Cuisson : 20 min

Chaque enfant bat un oeuf dans un saladier.

Il ajoute 4 dés de fromages, 5 olives et 6 champignons puis 60 g de riz cuit. Il mélange et ajoute 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Il mélange à nouveau.

Il répartit la préparation dans 2 moules à cannelés.

Cuire au four 20 minutes à 180 degrés (thermostat 6).

Une fois les cannelés cuits et refroidis, piquer avec des cure-dents une tomate cerise pour représenter la tête du bonhomme, et 4 olives pour les mains et les pieds.

Disposer les bonhommes dans un plat et déguster.