

RIZ AUX CAROTTES COURGETTES ET TOMATES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4-6 personnes	1 sauteuse, 1 casserole

Ingrédients :

2 carottes
2 courgettes
2 tomates
200 gr de riz
5 cl de lait
sel, poivre
1 pincée de sucre
1 cube de bouillon
Huile d'olive
Herbes aromatiques

Préparation :

1 - Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles assez fines. Laver et couper les courgettes en rondelles. Laver et couper les tomates en petits morceaux.
2 - Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive puis ajouter les carottes et un peu d'eau, sans recouvrir. Quand les carottes se ramollissent légèrement, ajouter les courgettes, les herbes aromatiques, $\frac{1}{2}$ cube de bouillon et du poivre. Ajouter un peu d'eau de façon à ce que les légumes ne brûlent pas et se ramollissent plus vite.
3 - Quand l'eau commence à bouillir, ajouter un peu de lait sans baisser la plaque. Ajouter une pincée de sucre et un peu de sel.
4 - Quand les courgettes et les carottes sont cuites, ajouter les tomates et mélanger souvent de façon à ce que le lait prenne une belle couleur.
5 - A côté de cela faire cuire le riz dans une casserole d'eau salée et le $\frac{1}{2}$ cube de bouillon.
6 - Une fois ce dernier cuit, égoutter et ajouter dans la sauteuse. Bien mélanger pour que le riz s'imprègne du bouillon. A ce moment là, goûter et corriger si nécessaire l'assaisonnement. Déguster.