

RIZ FAÇON PAËLLA



Entrée

Plat
protidique

Garniture



Dessert



Sauce



15 à 35 minutes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 à 25 min



1 à 2



Casserole
Saladier
Moule à cake



½ verre de riz ou 1 verre de
riz cuit
1 cuillère à soupe de petits
pois surgelés ou frais
½ verre de lardons
1 œuf
Huile
Epice de votre choix
(curcuma, safran...)

Ressource Documentaire Nutri-Culture© 2020



RÉALISATION

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Saler et verser le riz dans l'eau bouillante.
- Si vous utiliser des petits pois surgelés ou frais, les ajouter dans la casserole avec le riz.
- Ajouter l'épice de votre choix.
- Faire cuire selon le temps indiqué par le fabricant du riz.
- Faire revenir les lardons dans une poêle jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Eponger avec un essuie tout blanc et réserver.
- Dans la poêle, casser un œuf avec un peu de matière grasse et le battre continuellement pour obtenir un œuf brouillé.
- Réserver.
- Lorsque le riz est cuit, égoutter rapidement pour qu'il reste un tout petit peu d'eau.
- Verser dans la poêle avec les lardons, les œufs, le riz et les légumes.
- Mélanger et servir.



VARIANTE

- Vous pouvez ajouter des haricots verts, des carottes taillées en petits morceaux mais aussi des poivrons, du chorizo. A adapter selon le goût des personnes accompagnées
- Si vous réalisez cette recette avec du riz déjà cuit, vous pouvez utiliser une petite boîte de petits pois.

LE + DE LA RECETTE



Nutri-Culture©2020

1 rue charretière

87200 Saint-Junien - FRANCE

contact@nutri-culture.com - 0033 (0)5 55 42 64 13

Organisation de l'Economie Sociale & Solidaire

Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale – Agrément ESUS



www.nutri-culture.com



AG2R LA MONDIALE

