

Cycle 3

Riz aux légumes

Pour 4 personnes



Conseils

Ajouter des petits pois surgelés.
Utiliser d'autres légumes de saison.

Ingrédients

1 ½ l d'eau	<input checked="" type="checkbox"/>		
2 cs de bouillon de légumes (pâte ou poudre)	<input type="checkbox"/>	½ bouquet d'herbes aromatiques de saison (persil, p. ex.) hachées	<input type="checkbox"/>
200 g de riz long grain	<input type="checkbox"/>	quelques copeaux de beurre	<input type="checkbox"/>
250 g de carottes parées et coupées en dés	<input type="checkbox"/>	poivre	<input type="checkbox"/>
250 g de poivrons rouge et jaune parés et coupés en dés	<input type="checkbox"/>		



Cycle 3

Préparation



1 Verser l'eau dans une casserole et fermer le couvercle. Porter à ébullition à feu vif.



2 Retirer le couvercle. Ajouter le bouillon.



3 Ajouter le riz et mélanger. Cuire 18-20 min à feu doux (selon les instructions de l'emballage).



4 Après 10 min de cuisson, ajouter les légumes.



5 Bien égoutter le tout. Incorporer le persil et les copeaux de beurre, assaisonner. Dresser le riz aux légumes.