

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CE1 DE L'ÉCOLE
PILOTE DE WE - 2016

PERROQUET DU LAGON ET SA FARANDOLE
DE LÉGUMES ET DE RIZ MAGIQUES



PERROQUET DU LAGON ET SA
FARANDOLE DE LÉGUMES ET
DE RIZ MAGIQUES

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson arc-en-ciel du récif
- 6 citrons bien juteux de Yahoué
- 8 tomates qui rendent amoureux
- 5 carottes tordues
- 2 concombres sulfureux
- 3 oignons qui ne piquent pas les yeux
- 1 botte d'oignon vert de chez mamie
- 2 endives arrivées par tapis volant
- 3 boîtes de lait de coco
- 4 demis cocos secs de riz Jasmin
- 1 court-bouillon bouquet garni

Préparation : 45 min

8 parts

Cuisson : 20 min

1. Déguiser le poisson arc-en-ciel en éclats de lumière irisée d' 1 cm de côté.
2. Déshabiller les concombres et les tomates.
3. Prendre votre épée de prince et découper avec plaisir, joie et finesse les crudités.
4. Hacher menu tel un chevalier courageux l'oignon et l'oignon vert.
5. Donner au poisson son bain dans un lagon citronné, le laisser faire une apnée de 10 secondes, puis réanimer avec des sels.
6. Verser les légumes dans le saladier, comme de la poussière de lune féérique, pour raviver les diamants de poisson de votre potion.
7. Hydrater votre plat au lait de coco éclatant et réajuster le parfum.
8. Disposer tendrement la salade obtenue sur sa feuille d'endive, comme un équipage qui rejoint son navire.
9. Dans un chaudron d'eau bouillante verser une capsule magique de bouquet garni et une pluie de riz aux effluves de jasmin.
10. D'un coup de baguette magique donner au riz la forme souhaitée pour égayer l'assiette.