



ÉCOLE PILOTE DE WE
CLASSE DE CM1/CM2 - 2019

BOULETTES DE ZILIWA ACCOMPAGNÉ DE SA
RIZ-BAMBELLE DE LÉGUMES FAÇON DREHU



BOULETTES DE ZILIWA
ACCOMPAGNÉ DE SA RIZ-BAMBELLE
DE LÉGUMES FAÇON DREHU

INGRÉDIENTS

Pour les boulettes de riz au ziliwa :

- 150 gr de riz
- 100 gr de crabe de cocotier (ziliwa)
- 1 tomate (watu)
- 3 feuilles d'oignon vert (salatr)
- 1 œuf
- De la chapelure
- 2 pincées de sel
- Du poivre

Pour l'accompagnement :

- 10 feuilles de chou kanak (wej)
- 6 tranches de squash (fuo)
- ½ oignon
- 2 carottes

Préparation : 30 min

2 parts

Cuisson : 15 min

1. Cuire le riz.
2. Laver les légumes.
3. Cuire et décortiquer le crabe.
4. Découper les légumes (tomate, oignons verts).
5. Ajouter le sel et le poivre.
6. Faire les boulettes.
7. Tremper les boulettes dans l'œuf.
8. Enrober les boulettes de chapelure.
9. Cuire les boulettes dans la friteuse.

Pour l'accompagnement :

- Laver et découper les feuilles de chou kanak.
- Laver et découper les carottes.
- Découper l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.
- Ajouter les carottes.
- Ajouter le chou kanak.
- Ajouter du sel et du poivre.
- Couper 6 tranches de squash.
- Cuire dans la friteuse, déposer sur un papier absorbant.

Bon appétit !