



ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU - CE1 -
2020

BEC DE RIZ CANE



BEC DE RIZ CANNE

INGRÉDIENTS

- Bec de cane
- Carottes
- Citron
- Oignons
- Ail
- Persil chinois
- Courgettes
- Pamplemousse
- Riz

1- Versez 400g de riz dans la marmite couvrir d'eau. Ajouter 1 verre de lait de coco à mi cuisson.

2- Coupez les filets de poisson en morceaux et faites-les mariner dans le jus de citrons et 1 cuillère d'huile pendant 10 min. Préparez un fond de bouillon avec la tablette.

3- Pelez les oignons, l'ail, le persil chinois, les carottes et la courgette, émincez les finement. Faites-les blondir dans une sauteuse avec 2 cuillères d'huile. Ajouter le bouillon. Faites cuire les morceaux de poisson dans cette préparation 2 min à la poêle, y ajouter les morceaux de pamplemousse.

Décorer à votre goût,

Bon appétit !