

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



ÉCOLE CHARLES MERMOUD - CMI/
CM2 - 2020

TACOS VÉGÉTARIEN



TACOS VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 4 galettes de maïs maison
- 1/2 poivron
- 1/4 d'oignon
- 1 petit concombre
- 1 gobelet de riz (1 dose) à cuire
- 1/2 ananas
- Un petit peu de papaye

Préparation : 30 min

4 parts

1. Fais cuire le riz.
2. Epluche le concombre, l'oignon, la papaye et l'ananas.
3. Coupe tous les légumes et fruits.
4. Mélange le tout dans un saladier, sauf le riz.
5. Prends une galette.
6. Mets le mélange dans le milieu de la galette.
7. Rajoute le riz dessus les légumes en faisant une bande avec les légumes.
8. Presse un jus de citrons sur le tout
9. Rabats les côtés de la galettes sur la préparation.
10. Déguste ton tacos.