

# Le Ris'trouille

## Ingredients:

- ✓ 200g de poisson cuit
- ✓ 100g de citrouille
- ✓ 100g de riz cuit
- ✓ 1 feuille de chou de chine
- ✓ 6dl de lait de coco
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 4 feuilles de salade
- ✓ 4 tranches de tomate
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 pincée de sel/poivre



*Ecole du Vallon-dore  
Classe de CE1B*



# *Le Ris'trouille*



## **Préparation :**

- ✓ Couper la citrouille en dés, puis faire cuire pendant 30m à la vapeur  
Dans une casserole à part, ajouter le riz sans le laver  
Renverser 2 dl de lait de coco  
Renverser les citrouilles coupées en dés  
Laisser mijoter le tout à petit feu pendant 20min  
Remuer de temps en temps.
  
- ✓ Laver la feuille de chou de chine  
Couper les oignons en lamelles  
Envelopper le poisson dans une feuille de chou de chine  
Rajouter une pincée de sel, du poivre et les oignons  
Renverser le lait de coco. Laisser mijoter 10min.