

Nos bouchées caillou

Ingredients:

- ✓ 200g de riz cuit
- ✓ 100g de thon cuit
- ✓ 4 feuilles de brède cuites
- ✓ 4 bâtonnets de concombre et de carotte
- ✓ 80g de fromage à tartiner
- ✓ 4 C à café de sauce soja douce
- ✓ 4 C à café de vinaigre doux



*Ecole Sacré coeur
Classe de CE1B-CE2A*



Nos bouchées caillou



Préparation :

- ✓ Préparer le riz, le thon cuit, les brèdes, les carottes, le concombre et le fromage.
Assaisonner le riz : dans un petit bol, mélanger 4 c. à café de vinaigre doux, 1 pincées de sel. Verser sur le riz, mélanger délicatement.

- ✓ Tapisser chaque alvéole de film alimentaire.
Placer dans chaque alvéole un petit carré de thon
Déposer une 1/2 cuillère à soupe de riz
Déposer la feuille de brède, le bâtonnet de carotte et de concombre.
Ajouter une 1/2 c. à soupe de riz.
Ajouter une 1/2 c. à café de fromage.
Terminer avec encore 1/2 c. à soupe de riz et bien tasser le tout.
Réserver au frais 10-15 minutes pour bien fixer la forme.
Servir avec un peu de sauce soja très doux