

## LE TOUT-EN-UN (1/2)



L'ingénieuse et non moins inspirante Pimprenelle a plus d'un tour dans sa botte. En plus de ses conseils et astuces nutritionnels qui tombent toujours à point, elle glisse des petites recettes simples et savoureuses. C'est ici l'une d'entre elles que j'ai testée. Et c'est cadeau !

Ces derniers temps, je me suis aperçue que je ne mangeais pas souvent des céréales. Pourtant j'adore ça ! Alors, quand j'ai découvert cette simplissime manière de les cuisiner, plus d'excuse ! Ce plat est même devenu un incontournable.

Les combinaisons sont infinies. Je t'en propose deux.

L'idée de ce plat est d'allier les céréales et les légumes.

□ □ □ □ □

Pour la première, j'ai utilisé du riz et des légumes d'été (vite, on en profite encore quelques jours □) : des courgettes, poivrons, oignons et tomates fraîches.



## Les ingrédients:

- du riz (suffisamment pour tapisser le fond du plat, je dirais 1/2 verre plus ou moins, mais ça

dépend de la taille de ton plat)

- 1 poivron rouge
- 2 oignons moyens coupés en tranches
- 1/2 courgette
- 1 belle tomate coeur de boeuf
- de l'huile d'olive
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 c à c de curry vert du Comptoir africain, c'est typiquement le genre de mélange qui te transforme un simple plat en tuerie !

Les quantités que je reprends ici sont purement à titre indicatif, elles dépendront de la taille de ton plat et du nombre de gourmands à table ☐

Saupoudre le fond du plat de riz, arrose d'huile d'olive et d'eau à hauteur. Détaille tous les légumes en tranches. Ensuite, dispose-les en couche : les oignons, la courgette, les tomates et le poivron. Arrose le tout d'huile d'olive. Enfourne à 170° pendant 40 minutes plus ou moins. Goûte après 30 minutes, le riz doit être cuit et les légumes tendres.

J'ai servi dans des assiettes creuses avec un peu de parmesan.











On pourrait imaginer aussi ajouter du jambon de parme sur les assiettes. Ce plat peut être dégusté tel quel en plat principal, ou en accompagnement.

A toi de jouer ! Imagine tes combinaisons, un excellent vide frigo ! Et une manière efficace de faire manger des légumes ni vu ni connu aux mini sceptiques !

Régale-toi !

---