

LA RECETTE DE NOVEMBRE

Riz accompagné de poireau et de maquereau !



Ingrédients :

- 60g à 80g de riz selon ta faim
- 1 poireau cru
- 1 boîte de maquereau au naturel (110g)
- Ricotta
- Huile végétale
- Jus de citron

Préparation :

1. Émince finement le poireau, puis rince abondamment les lamelles dans une passoire.
2. Mettre un filet d'huile dans une poêle et faire revenir le poireau avec un fond d'eau pendant 10min à feu doux en remuant fréquemment. Ajoute sel et poivre.
3. Pendant ce temps, fais cuire dans une casserole le riz selon les indications du paquet.
4. En parallèle, mélange la ricotta avec le jus de citron et le maquereau égoutté.
5. Au bout de 10min, ajoute le mélange ricotta maquereau avec le poireau.
6. Sers dans une assiette, le riz puis ajoute le mélange poireau / maquereau et ricotta sur le dessus. C'est prêt !

 **Mon astuce perso** : Tu peux ajouter un peu d'eau de riz afin de rendre le mélange maquereau, ricotta un peu plus crémeux. Cette recette permet d'avoir des quantités de bonnes graisses, vitamines, minéraux et fibres à petit budget.