

RIZ DU PÊCHEUR

Ingrédients

1 oignon
1 cs d'huile d'olive
60 g de riz par personne
120 g de haricots de mer frais ou séchés et dessalés
500 g de fruits de mer frais, en bocal ou surgelés
Épices à paëlla ou autres
Sel, poivre

Préparation : 30 mn

Émincer l'oignon, chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse et le faire dorer à feu doux
Ajouter le riz et le faire blondir 2 mn en le remuant sans cesse sur feu vif, couvrir d'eau (1 cm au dessus du riz, y incorporer éventuellement le jus des fruits de mer), poivrer, épicer et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption de l'eau
Rajouter des haricots de mer coupés en morceaux et les fruits de mer, couvrir de nouveau et laisser cuire à l'étouffé en vérifiant la cuisson de temps en temps

Cuisson : 20 mn

Remarque :

Recette facile qui se déguste chaude comme froide, idéale pour une pique nique



Recette proposée par Elise
D'après le livre « algues gourmandes » page 68
Recette de Catherine Le Joncour

Troc-recette du 14 / 02 / 2018