Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 minutes** **Temps de cuisson : 15/20 minutes**



RIZ AU CITRON MÉDITERRANÉEN, TOMATES ET EPINARDS

Un plat savoureux et végétarien qui peut être dégusté seul ou accompagné de poulet ou d'oeuf.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Riz
80 grs



Citron
1



Gousse d'ail
1



Pousses d'épinard
45grs



Tomate cerise
50grs



Quelques feuilles de basilic
1cm

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'Olive
1 cuillère à soupe



Sel et poivre
1 pincée

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et cuire le riz selon les instructions sur le paquet. Egouttez et réservez.

ÉTAPE 2

Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Lavez les épinards et égouttez-les bien. Râpez le zeste du citron et pressez son jus.

ÉTAPE 3

Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

ÉTAPE 4

Ajoutez les tomates cerise et faites-les cuire pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à libérer leur jus. Ajoutez ensuite les épinards dans la poêle et faites-les sauter pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien fanés.

ÉTAPE 5

Ajoutez le riz cuit dans la poêle avec les légumes. Mélangez bien pour que le riz soit bien enrobé des saveurs des tomates et des épinards. Ajoutez le zeste et le jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût.

ÉTAPE 6

Garnissez le riz de feuilles de basilic pour un parfum méditerranéen encore plus marqué.