

Gratin de riz



Ingrédients pour 2 personnes :

- 50 g de riz Basmati
- 1 grosse tomate
- 50 g d'oignon
- 50 g de rôti ou de volaille cuite
- 1 œuf
- Noix de muscade
- 1/2 c à café d'huile
- Sel, poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

1. Cuire le riz dans l'eau bouillante salée.
2. Peler la tomate et l'oignon puis les couper en dés.
3. Découper la viande en petits morceaux.
4. Mélanger la viande, le riz, et la tomate puis assaisonner et ajouter une pincée de noix de muscade râpée.
5. Disposer la préparation dans un plat légèrement huilé.
6. Verser dessus l'œuf battu en omelette.
7. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Idées de décoration

Peler la tomate avec un économe et réaliser une rose.

Variante

Pour changer les arômes du plat, il est conseillé de choisir un mélange de riz sauvage et de le cuire dans un bouillon de volaille dégraissé.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 12 g Glucides : 23 g Lipides : 6 g Energie : 194 Kcal

