

Riz au citron vert

Pour 2 portions

Mise en place et préparation : env. 30 min

- 200 g de riz à longs grains (par exemple du riz basmati)
- 5 dl d'eau
- 1 citron vert, zeste râpé
- 1 c. à café de sel
- 4 rondelles de citron vert pour le décor

1. Dans une passoire, rincer le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire, bien égoutter.
2. Porter l'eau à ébullition avec le riz, le zeste de citron vert et le sel.
3. Laisser reposer à couvert env. 15 min sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle.
4. Détacher les grains à la fourchette.
5. Répartir le riz dans des petits moules au choix, tasser un peu, démouler sur les assiettes chaudes, décorer.

Compte à rebours : cuire le riz env. 1 journée à l'avance, garder à couvert au réfrigérateur. Réchauffer au moment de servir.

Suggestions :

- 1- Remplacer le citron vert par 1 orange.
- 2- Remplacer le riz à longs grains par du risotto.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 175 Kcal (soit 730 kJ)

Protéines : 3 g

Glucides : 39 g

Lipides : 0,2g pour 100 g de riz cuit blanc

