



RIZ AU BASILIC & TOMATES AU FOUR

Pour 4 personnes

- 250 g riz complet
- 1 oignon
- 2 feuilles de laurier
- 8 brins basilic
- 6 dl eau
- 1 / 2 poivron jaune
- 1 / 2 poivron vert
- herbes de provence
- panure
- sel

Recette :

1. Piquer l'oignon avec les feuilles de laurier et le clou de girofle
2. Le plonger dans l'eau salée avec le riz, porter à ébullition, laisser cuire environ 45 minutes à feu moyen, à couvert. Le liquide doit être entièrement absorbé. Éventuellement ajouter un peu d'eau en cours de cuisson.
3. Hacher le basilic en lanière, l'incorporer au riz. Rectifier l'assaisonnement.

Recette:

1. Couper les tomates aux $\frac{3}{4}$ et les vider avec une cuillère.
2. Couper la chair en petits dés, ajouter quelques dés de poivron, assaisonner le tout, et faire rapidement revenir avec peu d'huile d'olive dans une casserole
3. Garnir l'intérieur des tomates,
4. Mélanger deux c.s. de panure avec les herbes de provence, mouiller avec peu de beurre, et disposer sur les tomates.
5. Mettre au four pendant 15min.env. à 180°C (à surveiller)

Mai 2006, Bernard Taeschler, Guy Nicolet