



Les plats principaux

Salade de riz avec courgette et tomate

Pour 2 personnes.

Ingrédients

120 grammes riz
200 grammes de tomates (de miel)
1 courgette
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 brins thym
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 195°C.

Cuisez le riz comme indiqué sur l'emballage.

Rincez les tomates et la courgette puis coupez la courgette en morceaux égaux. Disposez la courgette et les tomates dans un plat à four et nappez avec 2 cs d'huile d'olive.

Salez et poivrez et ajoutez le thym. Enfourez pendant 10 minutes.

Incorporez les légumes au riz puis laissez refroidir. Parachevez éventuellement avec un peu de thym.

Ustensiles de cuisine

Four

