

# Riz à la Courgette

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr



1 tasse - 200g de riz  
3 courgette  
1 oignon

AMÉLIORER : Ajouter de l'aneth, des graines de citrouille et de tournesol.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz à l'eau claire.
2. Transférer le riz dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau, assaisonner à son goût et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Cela prendra ~ 20 minutes pour le riz blanc ; ~ 35 minutes pour le riz brun.
3. Couper les courgettes et l'oignon. Transférer sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
4. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Enfourner 20 minutes.
5. Ajouter le riz cuit et les légumes rôtis dans une assiette. Assaisonner à sa convenance.
6. Garnir d'aneth, de graines de tournesol et de citrouille.

