

# Riz & Chou à la Sauce Tomate

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)



1 tasse - 200g de riz  
½ entier chou blanc  
1 tasse - 200ml de sauce tomate  
1 c.à.s de mélasse

AMÉLIORER : Ajouter du persil frais et des graines de citrouille.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Bien rincer le riz.
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 l'eau soit complètement absorbée. Compter ~ 20 minutes pour le riz blanc ; 35 minutes pour le riz brun.
3. Couper le chou en lanières et le mettre dans une poêle à frire profonde.
4. Mélanger l'eau, la sauce tomate et la mélasse et remuer jusqu'à homogénéité. Verser sur le chou. Porter à ébullition, baisser le feu à moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.
5. Ajouter le riz, assaisonner à son goût et mélanger. Cuire encore 2 minutes.
6. Transférer dans une assiette, garnir de persil frais et parsemer de graines de citrouille.

