



Plat grec végétarien à la feta et aux tomates à l'ail

Garni de câpres et de graines de courge



Riz cargo



Gousse d'ail



Tomate *



Tomates cerises *



Feta *



Câpres *



Graines de courge




Basilic frais *

 Total : 40 min.

 Végé

 Facile

 Sans gluten

 À consommer dans les 5 jours

La feta est une fierte nationale grecque : ils en consomment en moyenne 10 kilos par personne chaque année ! Ce fromage de brebis traditionnel est délicieux en salade, mais en Grèce, on le consomme aussi comme en-cas en le faisant revenir à la poêle recouvert de farine. Aujourd'hui, nous faisons dans la simplicité avec une cuisson au four - tout aussi délicieux, mais avec moins de vaisselle !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, chinois, plat à four et poêle.

Recette de **plat grec végétarien à la feta et aux tomates à l'ail** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition. Faites-y cuire le **riz cargo** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le et laissez-le reposer dans le chinois pour que le **riz** refroidisse bien. Pour qu'il refroidisse plus vite, vous pouvez aussi l'étaler sur une assiette ou une planche à découper ★.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**ail**. Coupez les **tomates** en quartiers et laissez les **tomates cerises** entières.



3 MÉLANGER ET RÔTIR

Dans le plat à four, mélangez toutes les **tomates à l'ail**. Versez le vinaigre balsamique noir, la moitié de l'huile d'olive et la cassonade dessus, puis salez et poivrez. Disposez délicatement la **feta** entière ★★ au centre des **tomates** et enfournez 20 à 25 minutes. Ajoutez les **câpres** lors des 5 dernières minutes.



4 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez hors de la poêle. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.



5 CUIRE LE RIZ

Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **riz cargo** refroidi 4 à 5 minutes. Ne remuez pas trop souvent et veillez à ce qu'il cuise vraiment. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** en disposant la moitié des **tomates aux câpres** sur le dessus et l'autre moitié à côté. Déposez la **feta** délicatement sur les **tomates**. Arrosez le **riz** avec le jus des **tomates**, puis garnissez le tout de **graines de courge** et de **basilic**.

★★ **CONSEIL** : Il faut que le riz ait refroidi avant la cuisson à la poêle, faute de quoi les grains risquent de coller.

★★ **CONSEIL** : Si votre bloc de feta est cassé ou que vous préférez ne pas la manger sous cette forme, émiettez-la sur les tomates avant d'enfourner.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomates cerises (g) *	65	125	185	250	310	370
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Câpres (g) *	20	30	40	50	60	70
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3715 / 888	764 / 183
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	14,7	3,0
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	15,4	3,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	3,2	0,6

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

