



RIZ BASMATI AU VEAU, AUX COURGETTES ET AUX POIVRONS



SAUCE AUX TOMATES CERISES, OLIVES ET BASILIC

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
25-30 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Oignon



Courge
zucchini verte



Veau
(Intérieur de ronde)



Tomates cerises
en conserve



Basilic
(Bouquet de Verdure)



Ail



Olives noires
et vertes



Riz
basmati



Poivron orange

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Casserole
Poêle


Calories 600	Lipides 13 g	Lipides saturés 2 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 120 mg	Sodium 660 mg	Glucides 80 g	Fibres 9 g	Sucres 11 g	Protéines 41 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	21 %	10 %		40 %	28 %	27 %	36 %	—	—	6 %	380 %	15 %	45 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



Cuire le riz basmati

1

- Rincer le **riz basmati** dans une passoire.
- Dans une casserole, porter à ébullition 1.5 tasse (375 ml)  d'eau.
- Ajouter le **riz basmati** dans l'eau bouillante, baisser le feu à doux, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Réserver. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



Mise en place

2

- Couper la **courge zucchini verte** en dés.
- Trancher le **poivron orange** en petites lanières et réserver avec la **courge**.
- Hacher l'**oignon** et l'**ail** et réserver.
- Couper le **veau** en fines lanières et réserver.



Cuire le veau

3

- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter les **lanières de veau**, **saler**, **poivrer** et cuire quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles perdent leur teinte rosée à l'extérieur.
- Réserver dans un bol et couvrir. *La température interne doit atteindre 63°C.*



Cuire les légumes

4

- Dans la même poêle, ajouter les **courgettes** et le **poivron**.
- **Saler**, **poivrer** et faire dorer.
- Réserver dans un bol et couvrir.



Cuire la sauce

5

- Dans la même poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen.
- Ajouter l'**oignon** et l'**ail** et bien cuire.
- Ajouter les **tomates cerises en conserve**, les **olives noires et vertes**.
- **Saler** et **poivrer** généreusement pour un peu de piquant.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajouter la **courge** et le **poivron**.
- Ciseler le **basilic** sur la **sauce** et mélanger.



Servir

6

- Déposer une portion de **riz basmati** dans chaque assiette.
- Ajouter la **sauce aux légumes**.
- Ajouter les **lanières de veau** sur le dessus. Bon appétit!