

Riz-tatouille gratinée



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes



Portions : 8 portions

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses ail
- 4 tomates italiennes
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 chopine (227 g) champignons
- 1 petite aubergine
- 2 c. à soupe (30 ml) beurre
- 1 tasse (250 ml) riz
- 2 tasses (500 ml) bouillon de poulet ou de légumes
- ¼ c. à thé (1 ml) piment broyé
- Au goût sel et poivre
- 1 conserve (540 ml) pois chiches
- 150 g fromage Mozzarella
- 30 g fromage Parmesan



ou ton fromage préféré

Les tâches de

(l'apprenti-chef)

- Couper les légumes
- Égoutter et rincer les pois chiches
- Râper les fromages



Préparation

- 1 Hacher les oignons et l'ail. *couper en très petits morceaux*
- 2 Couper les tomates en petits cubes. Réserver.
- 3 Couper les courgettes, les poivrons, les champignons et l'aubergine en petits cubes.
- 4 Dans une casserole allant sur la cuisinière et dans le four, faire fondre le beurre et faire revenir les légumes nommés à l'étape 3. *faire cuire à feu vif afin de dorer les ingrédients*
- 5 Ajouter le riz, les tomates, le bouillon et le piment broyé. Saler et poivrer.
- 6 Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz soit presque cuit.
- 7 Égoutter et rincer les pois chiches, puis les ajouter dans la casserole. Mélanger.
- 8 Râper les fromages.
- 9 Déposer les fromages râpés sur le dessus de la casserole, puis faire gratiner au four.

il faut goûter pour répondre

Qu'ajouterais-tu à cette recette?

- Rien, elle est parfaite comme ça!



Souper pressé?

Coupez les légumes la veille pour gagner du temps.

Liste d'épicerie de la famille

ton nom
de famille

Légumes et fruits

- 1 oignon
- 2 gousses ail
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 chopine (227 g) champignons
- 1 petite aubergine
- 4 tomates italiennes

Boulangerie

Viandes et poissons

Produits laitiers

 2 c. à soupe (30 ml) beurre 150 g fromage Mozzarella 30 g fromage Parmesan

Autres aliments réfrigérés

Produits congelés

Aliments non périssables

 1 tasse (250 ml) riz 2 tasses (500 ml) bouillon de poulet
ou de légumes ¼ c. à thé (1 ml) piment broyé 1 conserve (540 ml) pois chiches

Autres

Minidétective à l'épicerie

Observe bien et repère les 10 aliments mystères suivants à l'épicerie.

1 Un gros légume **rond** et **frisé** :

2 Un petit légume **rouge** et **blanc**, légèrement **piquant** :

3 Un fruit **rugueux** à la chair **orange** :

4 Un fruit en forme **d'ampoule** :

5 Un pain **rond** et **plat** :

6 Un crustacé **gris** en forme de **croissant**, qui devient **rose** à la cuisson :

7 Un aliment **ovale** brun ou blanc, souvent mangé au **déjeuner** :

8 Un aliment fait avec du **lait** qui fait « **squick squick** » quand on le mange :

9 Un aliment fait avec du **lait** qui se mange à la **cuillère** :

10 Une tartinade à base **d'arachides** :
