

RIZ AU THON ET À L'ORANGE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de riz à long grain
- 1 orange
- 80 g de thon au naturel
- 1 bouquet garni : thym, laurier, vert de poireau
- 1 brin de persil
- 2 cuillers à café d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- Sel, poivre

Recette :

1. Egouttez le thon. Hachez le persil. Emincez l'oignon. Pelez l'orange et découpez-les en petits dés. Préparez le bouquet garni en insérant quelques feuilles de laurier et quelques branches de thym dans du vert de poireau.
2. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Versez-y le riz en ajoutant le bouquet garni.
3. Au bout de 10 minutes, égouttez le riz et enlevez le bouquet garni. Dans la même casserole, faites chauffer de l'huile d'olive. Emiettez le thon, ajoutez-le dans la casserole avec l'oignon ; faites le cuire à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le riz, les morceaux d'orange ainsi que le persil. Mélangez bien. Servez aussitôt.