



Riz noir aux courgettes et au bacon

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 2 PersoPoints par pers

- 200 gr de riz noir
- 100 gr d'allumettes de bacon
- 500 ml d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 belles courgettes
- gros sel
- sel, poivre

Mettre le riz noir dans le panier vapeur du Cookeo, le rincer abondamment sous l'eau froide et mettre le panier dans la cuve. Le couvrir d'eau, mettre un peu de gros sel et lancer une cuisson rapide pour 15 minutes. Egoutter le riz cuit, le rincer et réserver.

Laver les courgettes et les couper en dés, réserver.

Emincer l'échalote. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'échalote quelques minutes puis rajouter les courgettes et la gousse d'ail pressée. Saler, poivrer.

Ajouter ensuite le bacon et faire cuire le tout jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (environ 15 minutes).

Pour finir incorporer le riz, mélanger le tout et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir immédiatement