



Gratin de brocolis au riz et au thon

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 6 pers / 5 points par personne

- 200 gr de riz cru
- 1 kg de brocolis surgelés
- 1 boîte de thon au naturel soit 140 gr égoutté
- 1/2 oignon
- 150 gr coulis de tomates
- 1 cc de sucre semoule
- 40 gr de gruyère rapé
- sel, poivre
- herbes de Provence

Faire cuire le brocoli comme indiqué sur le paquet, réserver.

Faire cuire le riz dans une grande casserole d'eau salée, réserver.

Dans une sauteuse verser le coulis de tomates. Rajouter les oignons émincés, puis le thon. Saler, poivrer et rajouter les herbes de Provence et le sucre. Faire chauffer 5 minutes sur feu doux. Mélanger le riz à cette sauce tomate au thon.

Préchauffer votre four à 210°.

Dans un plat à gratin, déposer le brocoli cuit. Saler, poivrer.

Verser par-dessus le riz à la tomate, puis disperser le gruyère râpé sur le dessus de votre plat.

Enfourner et faire gratiner pendant 15 minutes.

Servir bien chaud.