



Feta et tomates à l'ail rôties au four

Avec du riz cargo, des câpres et des graines de courge



CÂPRES

La câpre est le bouton floral du câprier, un arbuste méditerranéen. À maturité, les boutons donnent un fruit, le câpron. De la taille d'une olive, il est également utilisé en cuisine.



Riz cargo



Gousse d'ail



Tomate ✨



Tomates cerises rouges ✨



Feta ✨



Câpres ✨



Graines de courge



Basilic frais ✨



Total : 35-40 min.



Veggie



Facile



Consommer dans les 5 jours

Inspirée de la cuisine méditerranéenne, cette recette souffle un vent de vacances dans votre cuisine. L'ail et le basilic expriment tout le potentiel gustatif de la tomate : c'est un trio délicieusement classique aux couleurs de l'Italie. Ne craignez pas que le riz soit sec, il absorbera le jus des tomates.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, chinois, plat à four et poêle.

Recette de **feta et tomates à l'ail rôties au four** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Faites cuire le **riz cargo** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et laissez reposer dans le chinois pour que le **riz** refroidisse bien. Pour qu'il refroidisse plus vite, vous pouvez aussi l'étaler sur une assiette ou une planche à découper ★.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates** en quartiers et laissez les **tomates cerises** entières.



3 ENFOURNER

Dans le plat à four, mélangez toutes les **tomates à l'ail**. Versez le vinaigre balsamique noir, la moitié de l'huile d'olive et la cassonade dessus, puis salez et poivrez. Disposez délicatement la **feta** entière ★★ au centre des **tomates** et enfournez 20 à 25 minutes. Ajoutez les **câpres** lors des 5 dernières minutes.



4 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez hors de la poêle. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.



5 CUIRE LE RIZ

Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **riz cargo** refroidi 4 à 5 minutes. Ne remuez pas trop souvent et veillez à ce qu'il cuise vraiment. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, disposez la moitié des **tomates** sur le dessus et l'autre moitié à côté. Déposez la **feta** délicatement sur les **tomates**. Arrosez le **riz** avec le jus des **tomates**, puis garnissez le tout de **graines de courge** et de **basilic**.

★★ **CONSEIL** : Il faut que le riz ait refroidi avant la cuisson à la poêle, faute de quoi les grains risquent de s'agglutiner.

★★ **CONSEIL** : Si votre bloc de feta est cassé ou que vous préférez ne pas la manger sous cette forme, émiettez-la sur les tomates avant d'enfourner.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomates cerises rouges (g) *	65	125	185	250	310	370
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Câpres (g) *	20	30	40	50	60	70
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36

*À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade *(cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2290 / 847	400 / 153
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	17,0	3,1
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	9,1	1,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,4	0,6

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !