



Riz sauvage d'été citronné avec raisins rôtis et broccolini

Spécial Végé

30 minutes



Medley de riz
sauvage
½ tasse | 1 tasse



Raisins rouges
170 g | 340 g



Ciboulette
7 g | 14 g



Persil
7 g | 14 g



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Broccolini
170 g | 340 g



Citron
1 | 2



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bocconcinis
200 g | 400 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, la **tartinade à l'ail**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer

- Émincer la **ciboulette**.
- Déchirer les **bocconcinis** en bouchées.
- Zester, puis presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil**.

2



Rôtir le broccolini

- Parer le **broccolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières. Couper le **broccolini** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **broccolini** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **broccolini** soit doré. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)

5



Griller les amandes et préparer la vinaigrette

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Dans un grand bol, ajouter le **jus de citron**, le **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Rôtir les raisins

- Entre-temps, arroser sur une autre plaque à cuisson non recouverte les **raisins** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **raisins** éclatent.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **riz**, le **broccolini**, les **bocconcinis** et la **moitié** des **amandes**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **raisins rôtis**.
- Parsemer de **ciboulette** et du **reste** des **amandes**.