



Elvea, L'Italie chez vous

Ragoût de confort à la tomate



Ingrédients pour Personnes

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 0,50 | brocoli |
| 0,50 | chou-fleur |
| 2 | carottes |
| 1 | poivron vert |
| 1 | poivron rouge |
| 1 | oignon |
| 1 gousse d' | ail |
| 1 | courgette |
| 2 boîtes de | ELVEA Cubetti légumes frais |
| 1 | patate douce |
| 2 sachets de | mélange de riz sauvage |
| 1 cuillère à soupe de | bouillon de légumes |
| 2 | œufs |
| | poivre |
| | sel |

Préparation

Faites cuire le riz.

Nettoyez et coupez tous les légumes en morceaux.

Faites cuire à la vapeur ou blanchir brièvement le brocoli et le chou-fleur. Faites cuire les autres légumes à l'étouffée avec un peu de graisse : commencez par faire revenir l'ail et l'oignon, puis ajoutez la carotte et le poivron. Puis la patate douce et la courgette. Laissez mijoter un peu et ajoutez ensuite sur les Cubetti. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez mijoter. Si la patate douce est molle, vous pouvez la mélanger brièvement comme vous le souhaitez - la mélanger ou la laisser comme ça. Laissez la sauce se réchauffer un moment et assaisonnez selon votre goût.

Ajoutez ensuite le riz dans le plat, puis le brocoli et le chou-fleur et faites les fossettes pour les œufs. Cassez l'œuf au-dessus de la fossette et laissez-le mijoter jusqu'à ce que le blanc d'œuf se solidifie. Vous pourrez ensuite servir ce délicieux plat.

Si vous le faites à l'avance, vous faites alors toutes les étapes sauf celle de l'œuf, que vous ajoutez juste avant





Elvea, L'Italie chez vous

de servir.

Info recette: Mama's Gezonde Tips

