

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du JEUDI 23 avril

Tarte au riz fondant, chèvre, brocoli, olives

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 100 g de riz
- 50 g de gruyère râpé
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 oeufs
- 1 échalote
- 50 g de chèvre frais
- Une dizaine d'olives noires
- Une petite tête de brocoli
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron



PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 190°C.

- Faire cuire le riz comme indiqué sur le sachet. L'égoutter et le rincer pour le refroidir rapidement.
 - Parallèlement, couper les fleurs de la tête de brocoli et les précuire dans une 2ème casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
 - Pendant ce temps, mélanger un blanc d'oeuf avec le gruyère râpé, les graines de sésame et de pavot.
 - Ajouter le jus du citron et le riz cuit, bien mélanger et tasser dans le fond d'un moule en silicone, enfourner pour 6 à 7 minutes.
 - Pendant que le fond cuit, mélanger l'oeuf et le jaune restants, le chèvre frais, les olives noires coupées en petits morceaux, l'échalote épluchée et émincée, l'huile d'olive.
 - Quand le brocoli est cuit, l'égoutter, couper les morceaux grossièrement en lamelles et les ajouter à la préparation au chèvre.
 - Verser cet appareil dans le moule, bien le répartir sur la surface et remettre au four pour 35 minutes.
- Attendre 5 à 10 minutes et démouler.



BON APPETIT !