

Riz safrané aux légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 240 g de riz complet
- 320 g de haricots blancs cuits
- 600 g de chou blanc
- 400 g de carottes
- 200 g de poireau
- 160 g d'oignon
- 4 gousses d'ail
- 100 ml de sauce tomate
- 800 ml d'eau
- 4 càs d'huile de colza oléique
- 6 œufs
- Paprika
- Safran
- Thym
- Laurier
- Sel et poivre
- 1 citron

Étape 1 : préparer les légumes

Laver les carottes, le poireau et le chou
Couper les carottes en petits cubes
Couper le poireau en fines rondelles
Couper le chou en fines lamelles
Peler l'oignon
Couper l'oignon en petits morceaux
Presser l'ail

Étape 2 : cuire le riz et les légumes

Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile pendant 3 minutes
Ajouter le poireau, le chou et les carottes
Cuire à feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant
Ajouter le riz
Mélanger pendant 1 minute
Ajouter l'eau, la sauce tomate, les épices et le laurier
Assaisonner



Cuire à feu moyen à couvert pendant 45 à 50 minutes
Ajouter les haricots blancs 5 minutes avant la fin de la cuisson

Étape 3 : préparer les œufs

Casser les œufs dans un bol
Battre les œufs
Cuire à feu doux dans 2 cuillères à soupe d'huile en remuant

Étape 4 : l'assemblage

Ajouter les œufs au mélange de riz et légumes
Mélanger
Ajouter le thym
Ajouter un quartier de citron au moment de servir