

...A 57585A

PRISCA MORJON



Ingrédients

250g de riz long etuvé
4 tomates fraîches
4 piments végétariens
1 oignon
1 bouquet garni haché
500g de morue déssalée
200g de giraumon
1 cuillère à café d'herbes de Provence
1 càs de pâte de piment fort
1 càs de pâte d'ail
750ml d'eau
1 citron vert
2 bananes
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Faire revenir l'oignon haché et le bouquet garni.
Ajouter les tomates, l'ail, le piment et le giraumon en cubes.
Laisser dorer dans l'huile chaude.
Y ajouter les cubes de tomate et le riz.
Faire revenir jusqu'à ce que le riz soit nacré.
Ajouter les piments hachés finement.
Ajouter les morceaux de morue.
Verser l'eau.
Couvrir et cuire à feu doux durant 15 minutes.
Servir avec des rondelles de banane, arroser de jus de citron, parsemer d'herbe de Provence et persil haché.
Déguster chaud.

Préparation

20 min

Cuisson

45 min

Personnes

4

Environ **4,50€**
PAR PERSONNE



Retrouvez-nous sur
carrefour-martinique.com


je consomme local

Carrefour  j'ai choisi
Martinique