

## Caviar de courgette et riz basmati

Recette adaptée à l'alimentation végétarienne et vegan

Niveau ★

Peut-être  
réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

**aucun allergène à déclaration obligatoire dans cette recette**

Coût

**1,5 € / pers.**

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)

 Temps

**1h20 min**

Préparation et cuisson  
dont  
1h00 min de cuisson

Ingrédients

4  
pers.

**1 kg** de courgettes vertes

**1 boîte** de pulpe de tomate (**400 g**)

ou **2** belles tomates

**200 g** de riz basmati cru

**1 à 2** gousses d'ail (violet de préférence)

**4 C à soupe** d'huile d'olive

**2** belles C à café de paprika fumé

**1** belle C à café de graines de cumin

sel/5 baies

coriandre fraîche **4 branches**

persil frais : **2 branches**

**facultatif :**

piment ou piment végétarien



### Préparation

- Laver la coriandre et le persil (et les tomates si vous utilisez des tomates fraîches).
- Laver les courgettes ; couper juste les 2 extrémités. Les couper en petits cubes.
- Dans une cocotte ou une sauteuse avec un couvercle mettre l'huile d'olive et les courgettes coupées (et piment en facultatif).
- Ajouter l'ail écrasé, le paprika fumé, les graines de cumin, la boîte de pulpe de tomate, (ou les tomates coupées en cubes), le sel, le « 5 baies », le persil et la coriandre ciselés.
- Mélanger délicatement et faire cuire avec le couvercle en remuant de temps en temps pour éviter que les aliments attachent.
- Quand le plat est cuit, cela doit « compoter » un peu (environ 45 min à 1h00).
- Pendant que les courgettes mijotent, faire cuire le riz. Mettre de l'eau salée à bouillir. Cuire le riz basmati en remuant de temps en temps (Cuisson 10 à 11 min).
- Verser le riz cuit dans une passoire et le rincer à l'eau froide afin qu'il ne colle pas ; Laisser égoutter.
- Mettre le riz dans un plat et faire chauffer environ 7 min au micro-onde avant le repas.
- Mettre le caviar de courgette dans un joli plat et dégustez le tout ensemble

### Alternatives et astuces

- Remplacer les courgettes par des aubergines mais il faut au préalable retirer la peau avec une lame à légumes par exemple.
- Utiliser du cumin en poudre à la place des graines.
- Pour donner plus de goût, ajouter ; des oignons dorés au préalable ; mettre un peu plus d'ail.
- Le caviar de courgette ou d'aubergine peut se déguster froid, sur du pain grillé, au repas ou à l'apéro
- Remplacer le riz par de la semoule, des pommes de terre vapeur, des légumes secs.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :**  
féculents, légumes, matières grasses.

**Ce plat apporte par personne :**  
8 g de protéines végétales / 150 g de féculents cuits  
250 à 280 g de légumes cuits de la matière grasse de bonne qualité.

**Pour que le repas soit complet et équilibré,**  
ajouter un produit laitier et un fruit.

**Si la recette convient aux diabétiques :**  
**OUI mais avec des adaptations**

Le repas doit être complet et équilibré. Légumes et féculents sont associés dans ce plat. Bons apports en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. Pour un apport en fibres plus important utiliser du riz complet. Ce plat apporte 44 g de glucides/personne.

**Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en acide gras saturés et il est riche en fibres.

**Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI**

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel. Ajouter du sel seulement dans l'assiette en fonction des recommandations du médecin.

**ATTENTION :** dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : C'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

