

Poêlée mexicaine gratinée à la mimolette

Un plat sans viande réconfortant à partager. Conseil diététique : servir avec une salade verte, pour un meilleur équilibre glycémique.

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 100 g de riz basmati semi-complet
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cuillère(s) à soupe de cumin
- 3 pincées de piment de Cayenne
- 4 brins de persil
- 120 g de haricots rouges en conserve
- 80 g de maïs en conserve
- 50 cl d'eau
- 60 g de mimolette râpée



Épluchez l'oignon et la gousse d'ail. Ciselez finement l'oignon, écrasez la gousse d'ail à l'aide d'un presse-ail. Faites dorer l'oignon 10 mn dans 2 c. à soupe d'huile bien chaude. Ajoutez l'ail et le riz, les tomates concassées avec leur jus, les épices, le persil lavé et ciselé, puis l'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter 20 mn, au bout de 15 mn ajoutez les haricots rouges et le maïs. Mélangez bien et poursuivez la cuisson.

Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Parsemez de mimolette et enfournez jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné. Servez avec une salade verte.