

CHAMPIGNONS A LA TOMATE ET RIZ SÉSAME

Il est important de cuisiner fréquemment les champignons car ils apportent satiété tout en étant peu caloriques, avec aussi des éléments rares pour des végétaux tels que la vitamine D ou encore des protéines outre les micronutriments (vitamines B, phosphore...)

CHAMPIGNONS A LA TOMATE

300 gr champignons de Paris frais
1 oignon
1 boîte tomates concassées
3 càs huile d'olive
1 bol persil hâché
2 branches feuilles de menthe

1 càc rase sel
épices, aromates

RIZ AUX GRAINES DE SESAME

250 gr riz
4 càs graines de sésame
1 càc gros sel



🕒 20 minutes
🕒 25 minutes (15 + 10)
🍴 4 portions



1. Couper et jeter le bout terreux des pieds de champignons, puis les laver un par un en frottant à la main sous l'eau courante (ne pas faire tremper ce végétal plutôt spongieux)



2. Égoutter et émincer



3. Peler et émincer un oignon



4. Ajouter l'huile d'olive



5. Faire blondir l'oignon pendant 2 minutes à feu moyen



6. Ajouter les champignons et remuer souvent pendant 5 minutes environ, toujours à feu moyen à vif



7. Les champignons ont bien réduit de volume



8. Ajouter une boîte de tomates concassées et rallonger éventuellement avec un demi verre d'eau



9. Ajouter le sel



10. Ajouter les épices et herbes aromatiques : poivre, mélange italien, origan



11. Ajouter le persil en bonne quantité



12. Ajouter quelques feuilles de menthe



13. Couvrir laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes



14. Pendant ce temps mettre à bouillir l'eau de cuisson du riz avec un peu de gros sel, puis cuire le riz



15. Les champignons sont cuits, couvrir et réserver



16. Une fois que le riz est cuit mais pas trop, égoutter et le déposer dans un plat. Les grains ne doivent pas coller



17. Verser une cuillère à soupe de graines de sésame blanches dans une poêle chaude et à sec, de manière à être réparties en une couche. On peut acheter des graines de sésame déjà rôties et cette étape est alors inutile



18. Couvrir car des graines vont sauter comme des pop corn, attendre quelques secondes à 1 minute, jusqu'à ce que la couleur commence à brunir. Les faire glisser en secouant légèrement la poêle, afin qu'elles soient toutes colorées.



19. Verser les graines sur le riz et recommencer l'opération à chaque cuillère. Attention, il ne faut pas les laisser trop sur le feu car elles deviendraient amères étant trop cuites ou brûlées.



20. Une fois les graines rôties, bien les mélanger avec le riz, puis dresser dans les assiettes



21. Ajouter généreusement les champignons et servir chaud.