

Courgettes au riz



Accompagnement **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Recette excellente pour faire manger un peu de légumes à nos enfants et ils adorent...

Recette proposée par : Florence

Ingrédients

- 200 g de riz
- 1 kg de courgettes
- 400 ml d'eau
- 100 g d'emmental - râpé
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Mettre le riz dans un plat rectangulaire à four et étaler-le sur toute la surface.
- 2 Éplucher les courgettes, les couper en rondelles puis, en petits cubes dans le plat. Saler, poivrer et verser l'eau uniformément. Mettre l'emmental sur toute la surface.
- 3 Enfourner pour 35 minutes à 200°C.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

