Riz poivron tomates au cookeo régime méditerranéen



Riz poivron tomates au cookeo régime méditerranéen

Ingrédients (4 personnes)

250 g de riz complet ou semi-complet (ou riz blanc si vous préférez)

2 poivrons (rouge, jaune ou vert)

1 petite boîte de tomates pelées (400 g) ou une grosse

1 oignon

2 cuillères à soupe d’Huile d’olive

1 cuillère à café de thym ou d’origan

10 à 15 Olives noires ou vertes (facultatif)

Sel et poivre

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Coupez les poivrons en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Mode Dorer.

Faites revenir les morceaux d’oignon l’huile d’olive pendant 2 minutes.

Ajoutez les poivrons et laissez cuire 3 minutes.

Ajoutez les tomates pelées, le riz, le thym, le sel et le poivre.

Versez l’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

À la fin de la cuisson, ajoutez les olives et mélangez.