

## Riz coloré divin

J'ai trouvé [cette recette chez Miss Cookliquot](#).

C'est la photo qui m'a appâtée.

En la voyant, je n'ai pas su deviné ce qu'il y avait dedans, mais ce mélange me faisait bien envie !

En lisant la liste des ingrédients, j'ai été étonnée : le **thon**, je l'aime bien, mais bof bof. La **moutarde** ? Un peu trop fort pour mon p'tit palais. Le **poivron** ? Ce n'est pas que je ne l'aime pas, mais ce n'est certainement pas mon légume préféré.

Donc bon... Bof bof.

Mais... Décidément, flûte de flûte, la photo me faisait envie !

Allez, je me lance !



### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 200 gr de lamelles de poivrons trois couleurs (vous en trouverez de surgelés chez Picard)
- 1 c. à s. de poudre d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 60 à 100 gr de riz bio demi-complet thaï (pourquoi privilégier les céréales complètes & bio ?)
- 1 yaourt nature de brebis bio
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne bio
- 1 c. à c. de basilic séché
- 1 boîte de thon au naturel

### Préparation :

1. Rincez rapidement votre riz à l'eau froide (*aidez-vous d'une passoire par exemple*).
2. **Riz :** Faites cuire votre riz selon les indications sur le paquet.  
**Poivrons :** (*vous pouvez lancer la cuisson du riz & des poivrons en même temps, c'est ce que je fais ;-)*)  
*Mettez vos lamelles de poivrons (encore surgelées) dans le faitout de 20 cm, refermez avec votre couvercle, et allumez le feu sur doux.*
3. Pendant que **le riz & les poivrons cuisent** : mélangez le **yaourt, le basilic & la moutarde**
4. Une fois que les poivrons sont bien décongelés : ajoutez l'huile d'olive & l'ail en poudre. Mélangez, et laissez revenir environ 3 min.
5. Ajoutez le **thon égoutté** dans aux poivrons & émiettez-le.  
Mélangez, et baissez le feu sur 1. Laissez revenir 2 min.
6. Egouttez le riz, et mettez le dans une assiette.
7. **Dans le faitout de 20 cm de poivrons** : versez la **sauce yaourt/moutarde/basilic** et mélangez bien afin d'obtenir un mélange homogène.
8. Versez le dans votre assiette, par dessus le riz.  
C'est prêt !

Verdict après avoir goûté ?

J'adore !

Elle fait partie de mes recettes quotidiennes préférées : rapide, simple, équilibrée, saine et... le plus important : délicieuse !