

Arròs brut ou Ragoût de riz

Temps de préparation: 40 min. · Niveau de difficulté: facile

Portions

Ingrédients pour 3/4 personnes.

Ingrédients

200 g Poulet
200 g Viande de porc, persillée et coupée
200 g Lapin
300 g Haricots verts
4 pièce Artichauts
2 pièce Tomates charnues
3 pièce Gousses d'ail
2 pièce Feuilles de laurier
200 g Riz rond
6 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
Sel
Poivre
1 c.à.c Paprika doux en poudre

Préparation

Pelez et coupez l'oignon en dés, hachez grossièrement l'ail. Lavez les légumes, coupez les haricots en morceaux. Retirer la première moitié des feuilles de l'artichaut, puis le couper en huitièmes ou en tranches. Nettoyez les champignons.

Dans une grande poêle profonde ou une large casserole, faire chauffer l'huile d'olive, assaisonner la viande avec du paprika, du sel et du poivre, la faire sauter dans l'huile chaude.

Ajouter l'oignon, remuer, faire frire brièvement. Ajoutez les feuilles de laurier. Incorporer ensuite le reste des légumes et laissez mijoter pendant environ 5 minutes en remuant.

Râper les tomates sur une râpe de cuisine grossière, ou réduire en purée grossière le contenu

des conserves et verser dans le mélange de viande, bien mélanger, en remuant de temps en temps pour faire réduire la sauce tomate.

Puis remplissez avec environ 1,5-2 litres d'eau, faites bouillir pendant 5 minutes et ajoutez le riz. Laissez le ragoût cuire pendant environ 20 minutes. Servir immédiatement avec des quartiers de citron.

Ce plat se marie très bien avec des poivrons crus fraîchement coupés.