

**RIZ AUX POIVRONS ET CHORIZO - THERMOMIX** 20 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 360 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de chorizo
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 100 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 800 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le chorizo dans le bol et rissoler 5 min/120°C/fonction inversée/vitesse 1, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2° Sans laver le bol, y mettre l'oignon et l'ail, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3° Ajouter l'huile d'olive et le riz, puis chauffer 5 min/100°C/fonction inversée/vitesse 1.
- 4° Ajouter les tomates, le poivron rouge, le poivron jaune, l'eau, le sel et le poivre, puis cuire 15 min/100°C/fonction inversée/vitesse 1.
- 5° Ajouter le chorizo et les rondelles d'olive, puis poursuivre la cuisson 5 min/100°C/fonction inversée/vitesse 1. Transvaser dans un plat de service, puis servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (313 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	14 g	27 %
GLUCIDES	17 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	191 mg	599 mg	25 %