



Pavé de dinde avec riz complet et couscous de brocolis



10 personnes



Ingrediënten

- 10 Pavé de dinde
- 500 g de riz complet
- 50 g d'oignons séchés
- 1 feuille de laurier
- 2 tiges de brocolis
- 1 brin de thym
- 1 l de bouillon de légumes
- 100 g de raisins secs
- ¼ de botte de persil plat
- 1 à 2 piments
- 1 filet d'huile d'olive
- 150 g de yaourt
- Curcuma
- Sel & poivre

Bereiding

Pressez la partie supérieure du Pavé de dinde dans l'oignon séché et cuisez le Pavé comme indiqué sur l'emballage.

Faites revenir le riz dans un peu d'huile d'olive et ajoutez le thym et la feuille de laurier.

Mouillez le riz avec le bouillon de légumes, cuisez-le 8 minutes et laissez-le reposer encore 10 à 15 minutes.

Hachez finement le persil plat.

Taillez les piments en rondelles. Nettoyez les brocolis et taillez-les au cutter pour obtenir un fin couscous.

Laissez tremper les raisins secs dans l'eau pendant 10 minutes.

Ensuite, ajoutez les brocolis, les raisins secs, le persil plat et les piments dans le riz. Salez et poivrez le riz, versez-y un trait d'huile d'olive.

Mélangez le yaourt avec le curcuma, le poivre et le sel.

Disposez joliment le tout sur une assiette.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be