



Riz

Croquettes de riz et sauce tomate épicée



45 min **20 min** **25 min** **0** **473**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Croquettes de riz

300 g **Riz Blanc**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
2 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**

Sauce tomate épicée

20 cl **Coulis de tomates**
1 **Sucre(s) en morceaux**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Curry**
1 **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce tomate épicée

- 1 Couper les tomates pelées en dés.
- 2 Dans une petite casserole, mélanger le coulis et les tomates pelées.
- 3 Ajouter le morceau de sucre, l'huile d'olive et le curry. Mélanger.
- 4 Saler et poivrer.
- 5 Faire réduire à feu doux pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation et cuisson des croquettes de riz

- 1 Dans un saladier, mélanger le riz, les jaunes d'oeuf, la farine, le sel et le poivre.
- 2 Former des croquettes et tassant bien le riz dans les mains puis saler les deux faces.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire dorer les croquettes deux minutes de chaque côté.
- 4 Égoutter sur du papier absorbant.
- 5 Déguster en trempant dans la sauce aux tomates.