

<http://comete59.wifeo.com/>

roulades riz/jambon ou blanc de dinde/poulet



ingrédients pour 4 personnes

8 tranches de jambon ou blanc de dinde/poulet
250 gr de champignon de paris émincés
trois poivrons un jaune ,un rouge ,un vert
une petite boite de concentré de tomate
une grande boite de tomate pelée
riz ou riz basmati ,sel ,poivre
un peu de gruyère ou fromage à gratiner

- 1.cuire le riz et le faire égoutter
- 2.laver et couper les poivrons en lamelles, puis les cuire à la poêle
il doivent rester un peu croquant
- 3.laver et émincer les champignons, les cuire à la poêle
- 4.dans un saladier mélanger le riz cuit, les tomate pelées,les poivrons cuit
les champignons,le concentré de tomate
- 5.à l'aide d'une cuillerée remplir les tranches de jambon/blanc de dinde /poulet
- 6.placer les dans un plat allant au four et couvrir de gruyère ou fromage
faire cuire et laisser gratiner /dorer un peu

bonne appétit!