

RIZ À LA CRÉOLE ET BROCHETTES DE FRUITS

Riz

250 g de riz
100 g de haricots rouges cuits à l'eau
1 oignon haché
2 carottes coupées en bâtonnets
3 c. à s. de petits pois
100 g d'ananas en boîte ou frais
1 boîte de maïs
1 cube de bouillon de légumes
200 ml de lait de coco
sel-poivre
piment séché
2 c. à s. d'huile d'arachide

Brochettes

1 pomme verte
1 banane
200 g d'ananas en boîte ou frais
huile d'olive
paprika
sel-poivre
bâtonnets en bois

Dans le wok, chauffer l'huile et y faire revenir les légumes pendant quelques instants, ajouter l'ananas, ainsi que le lait de coco, bien mélanger puis ajouter également le riz et les haricots rouges. Verser encore 300 ml de bouillon de légumes ou la même quantité, constituée d'un mélange de jus d'ananas et de bouillon. Saler, poivrer, ajouter du piment selon le goût et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et cuire à couvert, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Couper les fruits en gros morceaux et les enfiler alternativement sur les bâtonnets de bois. Préparer une marinade avec

l'huile d'olive, du sel et du poivre et en enduire les fruits. Préchauffer le four à 200°, enfourner les brochettes dix minutes ou plus selon la cuisson souhaitée, puis enclencher la fonction grill pour faire dorer les brochettes pendant quelques instants.

Servir les brochettes chaudes ou tièdes, accompagnées du riz à la créole.