

Dos de morue à la Provençale et riz pilaf *(Recette pour 4 personnes)*

Ingrédients :

4 dos de morue
1 oignon jaune
1 grosse boîte de tomates pelées
350g de riz basmati
Huile de tournesol
100g de beurre ½ sel
Sel et poivre (produits hors BQP)

Préparations :

Préparer la sauce tomate :

Eplucher et couper finement l'oignon. Dans une casserole, faire revenir à feu moyen la moitié de l'oignon dans 1 c à soupe d'huile jusqu'à coloration. Ajouter les tomates pelées avec le jus et rincer la boîte avec un peu d'eau qu'on ajoute au mélange. Assaisonner avec du sel et du poivre. Laisser cuire à feu doux 15 minutes en remuant de temps en temps.

Préparer le riz pilaf :

Préchauffer le four à 180° C.

Faire revenir sur le feu l'autre moitié de l'oignon dans une plaque à rôtir avec le beurre. Ajouter le riz. Enrober le riz de beurre et d'oignon.

Une fois le riz translucide, ajouter de l'eau froide entre une fois et demi à deux fois la quantité de riz (exemple : pour 1 verre de riz ajouter 1,5 verre d'eau).

Porter à ébullition. Au premier bouillon, recouvrir d'aluminium ou d'un couvercle et enfourner pendant environ 20 minutes ou jusqu'à absorption totale de l'eau. Salez et poivrez.

Préparer la morue :

Disposer les dos de morue sur la sauce tomate dans la casserole. Salez et poivrez la morue. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 7 minutes.

Servir la morue avec la sauce tomate et le riz dans une assiette.

Budget pour la recette de dos de morue à la Provençale et riz pilaf

Description du produit	Prix du produit BQP	Prix de revient pour la recette
Filet de morue 1kg	11.49 €	8.27 €
Oignons jaunes 2lbs	1.09 €	0.22 €
St-Eloi tomates pelées 4/4 476g	1.59 €	1.59 €
St-Eloi riz basmati 500g	1.59 €	1.11 €
Huile tournesol Bouton d'or 1l	2.89 €	0.04 €
Beurre ½ sel Paysan Breton 250g	2.90 €	1.16 €
Coût total de la recette		12.39 €
Prix de revient par personne		3.09 €