

Tartelettes aux légumes et croûtes de riz

Ingrédients

Riz brun cru	500 ml ou 2 tasses
Eau	1 litre ou 4 tasses
Parmesan râpé	50 g ou ½ tasse
Oeufs	2

Garniture

Margarine	15 ml ou 1 c. à table
Poivron rouge coupé en dés	1
Oignons verts hachés	2
Courgettes, coupées en dés	2 petites
Tomates coupées en dés	2
Fromage cheddar fort râpé	300 g ou 3 tasses
Oeufs	4
Sel	5 ml ou 1 c. à thé
Basilic séché	15 ml ou 1 c. à table

Méthode :

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et faire cuire le riz. Laisser refroidir. Dans un bol, mélanger les oeufs, le parmesan et le riz cuit. Déposer le mélange dans des moules à muffins préalablement graissés afin de former un fond. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Mettre dans les moules à muffins, sur le riz. Cuire au four, à 350 °F, environ de 18 à 20 minutes.