

Courte description : Pas le temps de cuisiner, voici la recette parfaite pour vous. Repas nutritif préparé en 10 minutes, le four se chargera du reste !



Casserole de thon et de riz aux jalapenos

Plat principal



Temps de préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure

Portion de 4 à 6 personnes

Ingrédients : 1 boîte 7 oz thon blanc entier en conserve
2 tasses de riz cuit
2 tasses de "chips", croustilles
1 tasse de petits pois "écrasés"
1 boîte 10 oz crème de champignon
½ tasse de lait
¼ de tasse de fromage râpé
1 c.a. soupe de jalapenos marinés Jepily, hachés finement

Préparation : Chauffer le four à 350F, puis beurrer un plat creux de 2 pintes. Étaler ½ tasse de chips au fond et sur les bords. Rincer le poisson à l'eau froide, remuer doucement à la fourchette puis égoutter. Mélanger les jalapenos et le riz.

Alterner dans le plat par couche, le poisson, les pois et le riz, étendre le restant des "chips" sur le dessus et à l'aide d'un couteau, faire des "fentes" dans la préparation puis verser ensuite la crème de champignon, le lait et saupoudrer de fromage râpé. Enfourner le tout pour la cuisson.

Recette offerte par : *Mes parents Mireille & Gilles Béchard*

Bon Appétit !