



Riz

# Semoule et légumes d'hiver



**25 min** **10 min** **15 min** **0** **269**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 1 personne

## Ingrédients pour la semoule

25 g **Semoule**  
125 ml **Lait demi-écrémé**  
1 c. à café **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
2 pincée(s) **Poivre**

## Ingrédients pour les légumes d'hiver

50 g **Châtaigne**  
0.5 **Carotte(s)**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Cerfeuil**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Peler la carotte à l'aide d'un économe puis la détailler en rondelles à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Faire cuire les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
- 3 Faire cuire les châtaignes dans une casserole d'eau frémissante légèrement salée pendant 10 minutes.
- 4 Egoutter les légumes à l'aide d'une passoire.

## Étape 2

### Préparation de la semoule

- 1 Faire chauffer le lait dans une casserole.
- 2 Ajouter la semoule en pluie et mélanger à l'aide d'une spatule.
- 3 Faire cuire sur feu doux en remuant constamment à l'aide d'une spatule pendant 5 minutes. Ajouter le sel et le poivre.
- 4 Verser l'huile d'olive et remuer une dernière fois.
- 5 La semoule est prête lorsqu'elle a une consistance de purée. Si elle est trop sèche, ajouter un peu de lait ou d'eau. Si elle est trop liquide, poursuivre la cuisson.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Verser la semoule dans une assiette puis ajouter les châtaignes et les carottes.
- 2 Décorer avec quelques feuilles de cerfeuil et servir de suite.