



5 15

Casserole de légumes, riz et thon

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

PAR PORTION: Calories 607; Protéines 35 g; Matières grasses 32 g; Glucides 44 g; Fibres 3 g; Fer 2 mg; Calcium 546 mg; Sodium 1 010 mg

Une casserole de riz gratinée et nappée d'une divine sauce Alfredo? Un plat nourrissant prêt en un rien de temps!

Faites votre sauce Alfredo maison en suivant la recette [juste ici!](#)

Ingrédients



Sauce Alfredo 500 ml (2 tasses)



Mélange de légumes surgelés de type macédoine 250 ml (1 tasse)



Thon 2 boîtes de 170 g chacune, égouttées



Riz basmati 500 ml (2 tasses) cuit ou 250 ml (1 tasse) de riz non cuit



Cheddar 375 ml (1 1/2 tasse), râpé

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de lait

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, porter à ébullition la sauce Alfredo à feu moyen.
- 3 Incorporer la macédoine et le lait. Cuire de 4 à 5 minutes.
- 4 Incorporer le thon et le riz cuit.
- 5 Beurrer un plat de cuisson et y transférer la préparation. Parsemer de cheddar.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes.