



# Légumes et riz Haïtien

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H

## Ingrédients

- 1 lb de boeuf en cubes
- 2 tasses de riz blanc
- 3 c. à table de marinade haïtienne
- 1 chou vert
- 4 aubergines
- 3 carottes
- 8 chayottes
- 3 échalotes
- 1 piment fort Scotch bonnet
- 4 clous de girofle
- 1/2 sac d'épinards congelés
- 2 c. à table d'huile végétale
- 1 c. à table de pâte de tomates
- 3 tasses d'eau
- 2 cubes Maggi

## Étapes

1. Ajouter du jus de citron et du vinaigre à la viande et rincer. Ajouter la marinade haïtienne.
2. Peler et couper les aubergines en tranches. Couper le chou, les échalotes, les oignons et les chayottes en morceaux.
3. Dans une casserole, ajouter les légumes, 1 tasse d'eau et 1 cube Maggi. Mijoter à feu moyen pendant 30 min.
4. Dans une casserole, verser l'huile et faire revenir la viande.
5. Ajouter la pâte de tomates, 1 cube Maggi, 2 tasses d'eau, le piment fort et le clou de girofle. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 min.
6. Cuire le riz blanc : faire bouillir l'eau et ajouter l'huile et le sel. Rincer le riz et l'ajouter à l'eau bouillante. À ébullition, couvrir et baisser le feu à doux. Cuire pendant 20 min.
7. Enlever le couvercle de la viande afin de laisser évaporer l'eau en ajoutant les épinards. Mélanger quelques fois.
8. Une fois les légumes cuits, retirer les carottes et les couper en rondelles. Les ajouter à la viande.
9. Piler le reste des légumes, les ajouter à la viande et mélanger.
10. Servir les légumes sur le riz blanc.



Une recette signée :  
Miranda Tanice



**Saint-Constant**