



# Mes Tables de Fêtes



## Supions sauce épicée aux trois riz

### Ingédients pour 3/4 personnes

- 400 g de supions congelés coupés en morceaux
- 300 ml de coulis de tomates maison
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/4 de c à café de piment d'espelette
- persil et basilic hachés (1 c à café de chaque)
- sel, poivre
- huile d'olive
- mélange trois riz

Décongeler les supions, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail et l'oignon coupés en morceaux. Faire cuire doucement. Ajouter la tomate, le piment, le persil et le basilic, saler et poivrer puis laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les supions soient tendres. Rectifier l'assaisonnement si utile.

Faire cuire la quantité de riz préconisée pour le nombre de convives, je cuis toujours le riz en le plongeant dans de l'eau froide salée et je goûte pour savoir s'il est cuit. Servir les supions sur le riz, décorer d'un peu de persil, déguster bien chaud.

<http://www.mestablesdefetes.canalblog.com/>