

One-pot rice aux légumes de saison

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



15 minutes



8 personnes

INGRÉDIENTS

- 125 g de riz thaï ½ complet
- 1 petite tomate
- 150 g de haricots verts frais (ou autre légume vert de saison : brocoli, petits pois frais ou surgelés...)
- 50 g de champignons
- 100 g de carottes
- aromates frais : persil, ciboulette...

Pour la sauce :

- 2 c à s de sauce soja* sucrée
Ketjap Autour du riz
- 2 c à s d'huile de sésame* ou d'olive

Pour la décoration :

- 1 c à s de gomasio*
- 1 c à s de noix de cajou* au curry

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver le riz deux ou trois fois pour supprimer le maximum d'amidon : la dernière eau de lavage doit être claire.
2. Verser le riz dans une casserole et placer la tomate lavée au centre.
3. Émincer les légumes en macédoine, puis les disposer sur le riz et autour de la tomate.
4. Ajouter deux fois le volume du riz en eau et cuire à couvert à feu moyen pendant environ 15 minutes. À la fin de la cuisson, laisser la casserole couverte hors du feu.
5. Préparer la sauce dans un ramequin, puis l'ajouter à la préparation et mélanger.
6. Servir dans une assiette et parsemer de gomasio et de noix de cajou au curry concassées !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82