

Riz complet aux petits légumes de saison

Recette à accompagner d'un poisson, de crevettes ou d'une viande pour un plat complet
Pour une recette végétarienne, rajouter des pois chiches



Ingrédients :

- 250 g de riz complet lavé
- Légumes selon la saison : choisir 2 à 3 légumes de saison

Printemps	Été	Automne	Hiver
Pointes d'asperges	Courgettes	Endives	Navet
Petits pois	Haricots verts	Champignons	Poireaux
Navets	Oignons	Oignons	Carottes
Carottes nouvelles	poivrons	Carotte	Endives

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (facultatif)
- Pour un plat végétarien, 1 petite boîte de pois chiches cuits
- Sel & poivre

Préparation de la recette :

- Rincer le riz à l'eau dans une passoire
- Cuire le riz complet dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 30 à 45 min selon les riz (voir instructions sur le paquet)
- Pendant ce temps, laver et découper les légumes : émincer, couper en rondelles, râper
- Cuire les légumes choisis dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Rajouter la sauce soja et les graines de sésame
- Mettre un couvercle et cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes
- Saler peu (la sauce soja étant salée) et poivrer
- Pour un plat végétarien, rajouter les pois chiches 5 minutes avant la fin de la cuisson
- Quand le riz et les légumes sont cuits, mélanger et servir chaud





Diététicienne – Nutritionniste