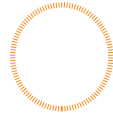


Riz Pandan et ses petits légumes



Entrée

Temps de
préparation



Temps de
cuisson

35
minutes

Nombre de
couverts

4
pers.

Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

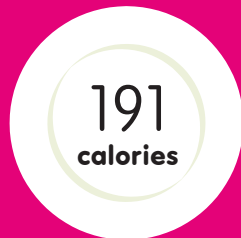
Ingrédients

150 g de riz Pandan
2 carottes bio
2 oignon rouge bio
1 aubergine
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 c. à c. de curcuma
Coriandre ciselée
Sel et poivre

Instructions

Dans une grande poêle, faites revenir 2 oignons avec le curcuma. Pendant ce temps, lavez les légumes et les couper en petits cubes en gardant la peau.
Ajoutez les petits légumes aux oignons et faites revenir 15 minutes. Dans une casserole faites cuire le volume de riz dans 2 volumes d'eau pendant 20 minutes.
Mélangez le riz et les petits légumes.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Pensez à consommer ce mélange avec une pièce de viande ou un burger végétarien.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



Micronutriments présents en plus grandes quantités :	
6 gr	de lipides
3,1 gr	de protéines
29,3 gr	de glucides
3,4 gr	de fibres

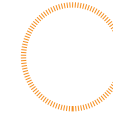
Allergènes : pas d'allergène

Riz Pandan et ses petits légumes



Entrée

Temps de
préparation



Temps de
cuisson

35
minutes

Nombre de
couverts

4
pers.

Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

Ingrédients

150 g de riz Pandan
2 carottes bio
2 oignon rouge bio
1 aubergine
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 c. à c. de curcuma
Coriandre ciselée
Sel et poivre

Instructions

Dans une grande poêle, faites revenir 2 oignons avec le curcuma. Pendant ce temps, lavez les légumes et les couper en petits cubes en gardant la peau.
Ajoutez les petits légumes aux oignons et faites revenir 15 minutes. Dans une casserole faites cuire le volume de riz dans 2 volumes d'eau pendant 20 minutes.
Mélangez le riz et les petits légumes.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Pensez à consommer ce mélange avec une pièce de viande ou un burger végétarien.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



Micronutriments présents en plus grandes quantités :	
6 gr	de lipides
3,1 gr	de protéines
29,3 gr	de glucides
3,4 gr	de fibres

Allergènes : pas d'allergène