

Riz complet aux dattes et aux amandes



Plat végétarien

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
refroidissement

10
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Végétaliens

Végétariens

Personnes actives

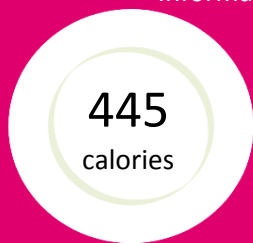
Ingrédients

120 g de riz complet Natur'Inov
2 grosses carottes
6 dattes Medjoul Natur'Inov
40 g d'amandes blanchies NI
2 càs d'huile d'olive
8 feuilles de menthe
1 gousse d'ail
Le jus d'un citron
Sel
Poivre

Instructions

Cuire le riz complet à l'eau selon le temps indiqué.
Eplucher et détailler les carottes. Puis les cuire à la vapeur.
Dorer les amandes dans un poélon et réserver.
Préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail écrasé.
Ajouter le riz à cette sauce et laisser tiédir.
Pour terminer, ajouter les carottes, les dattes dénoyautées et coupées, les amandes et la menthe ciselée.
Bon appétit !

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



445
calories



13g de lipides

10g de protéines

73g de glucides

12,3g de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

Fibres
Vitamine E