

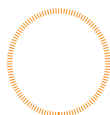
Soupe de légumes au riz Volcano



naturinov

Entrée

Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Nombre de
couverts



Recommandé pour :

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

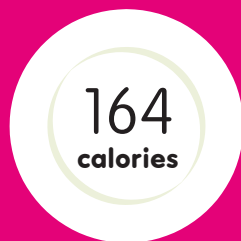
Ingrédients

Instructions

150 g de riz Volcano Natur'Inov
2 carottes bio
1 oignon rouge bio
1 poireau bio
100g de petits pois écossés bio
1 courgette bio
1 gousse d'ail
2 c. à c. de bouillon de légumes Titok

Chauffer 1,2 L d'eau avec 2 c. à c. de bouillon de légumes. Pendant ce temps, pelez et lavez tous les légumes puis coupez-les en tout petits dès, hachez l'ail.
Faites chauffer dans une poêle un peu d'huile d'olive bio et faites revenir les légumes pendant 5 minutes sans les faire colorer.
Ajoutez le riz et les légumes à l'eau chaude et laissez mijoter pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



1,2 gr de lipides
4,9 gr de protéines
30,5 gr de glucides
5,5 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Allergènes : pas d'allergènes

Soupe de légumes au riz Volcano



naturinov

Entrée

Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Nombre de
couverts



Recommandé pour :

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

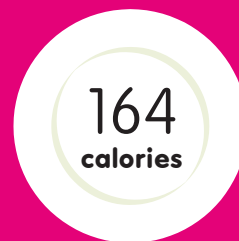
Ingrédients

Instructions

150 g de riz Volcano Natur'Inov
2 carottes bio
1 oignon rouge bio
1 poireau bio
100g de petits pois écossés bio
1 courgette bio
1 gousse d'ail
2 c. à c. de bouillon de légumes Titok

Chauffer 1,2 L d'eau avec 2 c. à c. de bouillon de légumes. Pendant ce temps, pelez et lavez tous les légumes puis coupez-les en tout petits dès, hachez l'ail.
Faites chauffer dans une poêle un peu d'huile d'olive bio et faites revenir les légumes pendant 5 minutes sans les faire colorer.
Ajoutez le riz et les légumes à l'eau chaude et laissez mijoter pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



1,2 gr de lipides
4,9 gr de protéines
30,5 gr de glucides
5,5 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Allergènes : pas d'allergènes