

Tajine de riz oriental



Plat végétarien

Temps de
préparation

10
minutes

Temps de
refroidissement

90
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Personnes actives

Végétariens

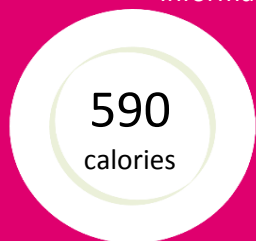
Ingédients

120g de riz oriental Natur'Inov
50g de pois chiche Natur'Inov
2 carottes
1/2 courgette
1 oignon rouge
2 navets jaune
200g de tomates pelées
1 c. à c. de miel
1 c. à s. d'huile d'olive
25g de raisins black beauty Natur'Inov
20g de pistaches Natur'Inov
1/2 cube de bouillon de légumes
1 gousse d'ail
Epices : curry jaune, pili-pili, poivre de cayenne, sel et poivre

Instructions

Faire tremper les pois chiches pendant 12h. les rincer et les déposer dans une casserole. Ajouter 1L d'eau froide, faire cuire à feu moyen pendant 1h30. Couper en petit dés les carottes, la courgette, les navets et l'oignon rouge. Chauffer une c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons et l'ail haché. Ajouter les légumes restants, le cube de bouillon, 2 verres d'eau et le riz. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les pois chiches, les raisins et les épices. Une fois servi parsemer le tajine de morceaux de pistaches hachées.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



27,3 de lipides

16 de protéines

71,2 de glucides

9,3 de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

- Magnésium
- Phosphore

nutrition
by natur'inov