

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Tutti veggie bowl



[Vegan Mag #13 printemps rapide](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **15 minutes**

### Ingrédients Pour 2 personnes

- 60 g de riz noir
- 60 g de riz sauvage
- 1 shiitaké
- 1 oignon rouge
- ¼ de patate douce
- 1 carotte
- 2 asperges
- 6 têtes de brocoli
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à s. de yakon
- 1 c. à s. de tamari
- 1 c. à c. de graines de moutarde

Pour la finition

- ¼ de radis rouge
- ¼ de grenade
- Zestes de citron bergamote
- Poivre Fleur de sel

1. Déposez dans la soupière les deux sortes de riz et faites cuire pendant 45 minutes.
2. Épluchez la patate douce, l'oignon et la carotte. Coupez tous les légumes en morceaux.  
Pour la sauce :
3. Mélanger l'huile d'olive, le yakon, le tamari et les graines de moutarde.
4. Retirez la soupière de la cuve une fois les riz cuits, égouttez et couvrez.
5. Conservez l'eau de la cuve et portez-là à ébullition.
6. Déposez les légumes sur le tamis et faites cuire 7 minutes. Mélangez le riz et les légumes avec la sauce.
7. Parsemez les graines de grenade, les tranches de radis rouge et les zestes de citron.  
Assaisonnez avec le poivre et la fleur de sel.

*Cette recette a été réalisée par Isa.K du blog [soufflevital](#) que vous pouvez également retrouver dans le [magazine 95° #13 \(mars avril 2018\)](#)*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram