

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Riz veggie à l'asiatique et ses carottes lacto-fermentées



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

### Ingrédients

2

- Riz: 2 verres
- Eau: 3 verres
- Carottes: 2
- Sel: 1 càc
- Feuilles d'algues Nori: 2
- Sauce: 1 càc de tahin, 3 càc de sauce Tamari, 3 càc d'huile d'olive, 2 càc de graines de sésame

1. La veille, pelez et découpez les carottes en bâtonnets. Saupoudrez-les d'une cuillère à café de sel et mettez-les dans un pot en verre à l'abri de la chaleur ( pendant 24h). Ne fermez pas le couvercle.
2. Le jour J : Faites cuire le riz au vitaliseur pendant 20 minutes : en le remplissant d'1/3 d'eau, en la portant à ébullition et en y déposant le saladier rempli d'un verre de riz et de trois verres d'eau.
3. Pendant que le riz cuit, préparez la sauce et versez-la dans un saladier. Ajoutez les feuilles d'algues que vous découperez en paillettes. Incorporez ensuite le riz et les bâtonnets de carottes. Savourez !

*Une invitation au voyage. ( Réaliser des carottes lacto-fermentées c'est les préparer 24h à l'avance mais vous pouvez tout à fait choisir de les savourer crues ou cuites al dente au vitaliseur.)*

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](#)