

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Riz coco



Imprimer

Commenter

Préparation: 5

Ingrédients 2

- 2 carottes
- 2 verres de riz et 3 verres d'eau
- 1 courgette
- Quelques graines de tournesol
- 100 ml de lait de coco

- 1 pincée de poudre de curcuma, de gingembre et de cumin
- 1 pincée de sel

1. Faites bouillir 1/3 d'eau dans la cuve du vitaliseur. Puis versez le riz et l'eau dans un bol que vous posez sur le tamis du vitaliseur pour 20 minutes. S'il vous reste de la place déposez aussi les carottes découpées en rondelles.
2. Pendant ce temps-là faites revenir les courgettes découpées en cubes à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
3. Il ne vous restera plus qu'à mélanger le tout sans oublier la petite sauce au lait de coco. Pour bien diluer les épices déposez un verre sur le tamis du vitaliseur avec le lait de coco et les épices le temps que le lait chauffe légèrement. Versez sur votre plat, ajoutez quelques graines de tournesol par exemple et mélangez.

Pour finir le poulet rôti du Dimanche midi:)

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