

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

riz croustillant



Imprimer
Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 2 verres de riz et 3 verres d'eau
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 filet d'huile d'olive
- Pour le granola salé : un mélange d'huile d'arachide, de cacahuètes, de beurre de cacahuètes et de flocons de sarrasin

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition puis déposez sur le panier le bol rempli de riz et d'eau pour 20 minutes.
2. Pendant ce temps-là préchauffez le four à 180°C.
3. Lavez, pelez (en option) et épépinez les poivrons. Découpez-les en lamelles et faites les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Vous ajouterez ensuite la courgette découpée en cubes.
4. Dans le plat allant au four versez les ingrédients nécessaires à la réalisation du granola salé mélangez bien et enfournez à 180° pour environ 15 minutes puis éteignez le four sans ouvrir la porte afin que le granola durcisse. (Les proportions se font à vue d'oeil, il y a peu de chance pour que votre granola ne soit pas savoureux:)
5. Il ne vous reste plus qu'à mélanger tous les ingrédients et à savourer:)

Idéal pour un repas sans viande.

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