

Des recettes équilibrées végétaliennes

Poêlée de riz aux brocolis et aux haricots



Valeurs nutritives par portion

Énergie	655 kcal
Protéines	32 g
Graisses	17 g
Glucides	81 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Poêlée de riz aux brocolis et aux haricots

Pour 4 portions

Ingrédients

200 g de riz
2 cs d'huile végétale (p. ex. olive ou colza)
2 oignons, finement hachés
800 g de brocoli en petits bouquets
600 g de haricots rouges (cuits ou en boîte)
4 cs de curry en poudre
Sel et poivre

Garniture:

4 cs noix de cajou



Préparation

1. Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile avec le curry en poudre.
3. Ajouter le brocoli et mouiller avec un peu d'eau. Faire revenir quelques minutes à couvert.
4. Lorsque le brocoli est presque tendre, ajouter les haricots rouges et les réchauffer.
5. Incorporer le riz et rectifier l'assaisonnement.