



Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Verdure sur colline orangée, accompagnée de son riz parfumé



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4

- 500 g de courge coupée en dés (butternut, musquée ...)
- 2 oignons rouges
- 2 à 3 c à s de tamari / 1 pincée de poivre et de curcuma

- 1 poignée de laitue de mer (rayon frais en mag bio)
- 110 g de riz basmati ½ complet que vous aurez idéalement fait tremper une nuit.
- 220 g d'eau
- ¾ d'une c à c de bouillon doux Beendhi
- 4 c à s d'une légumineuse cuite : 1 c à s par personne (ici : un mélange de pois cassé)
- Fleurs de bleuets et pétales d'hibiscus séchés (facultatif)

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ça ira plus vite !
2. Mettre les dés de courge et les oignons épluchés et coupés en quatre sur le tamis du vitaliseur pour 9 mn
3. Passer la laitue de mer sous l'eau pour éliminer le sel
4. Au bout des 9 mn de cuisson, rajouter la laitue de mer avec les légumes pour 6 mn supplémentaires.
5. Mettre la laitue de mer de côté et mixer les légumes au blender avec le tamari et les épices et garder au chaud. Vous pouvez aussi mixer la laitue de mer avec les légumes selon le goût ou l'envie.
6. Rincer le riz et le mettre dans la soupière du vitaliseur avec l'eau et le bouillon, mélanger.
7. Faire cuire 20 mn dans le vitaliseur
8. Dresser joliment votre assiette en ajoutant la légumineuse et les fleurs séchées
9. Ajouter un œuf à la coq (4 mn au vitaliseur) pour avoir une assiette équilibrée

Une association d'aliments qui vous réchauffent ; ce qui est bien agréable pour une fin d'hiver !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)