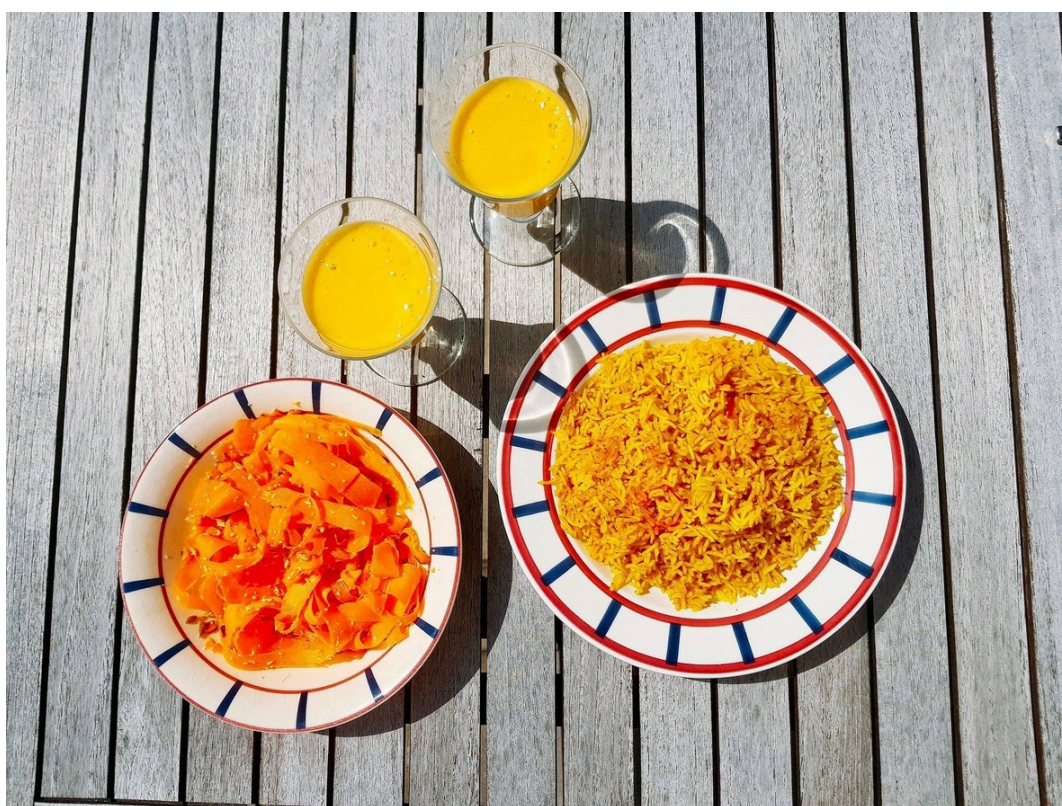


## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Menu exotique



Imprimer



Commenter

Préparation: **15**

### Ingrédients

**2**

- Pour les carottes : 2 carottes, 1 c. à c. d'huile de coco, 1/2 jus de citron jaune, quelques graines e tournesol et un soupçon de noix de coco râpée

- Pour le riz : 2 verres de riz pour 3 verres d'eau, 1 c. à c. (maximum) de cumin en poudre, gingembre en poudre, curcuma en poudre, une pincée de poivre noir, 1 c. à c. d'huile de coco.
- Pour le smoothie : 1 citron jaune, 1 orange, 1 banane

1. Tout d'abord, remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau. Portez-la à ébullition. Dans un saladier versez le riz, l'eau, les épices, le poivre noir, l'huile de coco. Dès que l'eau bout, posez le saladier sur le tamis et faites cuire environ 20 minutes.
2. Pendant ce temps-là, réalisez des tagliatelles de carottes, versez le citron, les graines de tournesol, la noix de coco râpée. Découpez en cube le reste de carottes et faites-les revenir à la poêle dans un trait d'huile de coco. Mélangez, votre salade de carottes est prête.
3. Il ne vous reste plus qu'à mixer l'orange, le citron et la banane et le tour est joué !

*Duo de carottes en tagliatelles revenues dans de l'huile de coco, citron, graines de tournesol et noix de coco râpée. Riz vapeur 95°C au safran, cumin, gingembre, curcuma, poivre noir et huile de coco. Smoothie citron, orange et banane.*

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](#)