

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 ...

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](#)