

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Salade extra-légère de riz/haricots verts/tofu



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

### Ingrédients

2

- Deux verres de riz blanc ( basmati, par exemple)
- Trois verres d'eau
- 100 g de tofu lacto-fermenté
- Quelques haricots verts frais
- Un citron jaune bio
- Un morceau de gingembre frais

- Une pincée de sel et de poivre
- Un filet d'huile d'olive

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Allumez le feu, puis fermez avec le couvercle.
2. Quand l'eau bout, retirez le couvercle, posez la soupière dans laquelle vous avez mis le riz et l'eau et laissez cuire 20 minutes. Réservez.
3. Une fois le riz cuit, enlevez la soupière et placez le tamis à la place. Placez le tofu lacto-fermenté et les haricots verts sur le tamis pour 10 minutes de cuisson.
4. Disposez le tout dans une assiette après avoir rincé le riz sous de l'eau froide- pour l'effet salade fraîche et légère.
5. Versez un trait d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, râpez son zeste que vous saupoudrez sur le riz et découpez de petits morceaux de gingembre frais. Salez, poivrez, c'est prêt!

*Idéale pour un dîner léger.*

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](#)