

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Riz-quinua sauté aux légumes

Pour 4 couverts :

- 500g de boulettes aux légumes
- 250g de mélange riz-quinua
- 5-6 carottes
- 400g de petits pois
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Origan
- Sel, poivre

Préparation :

- Râper et couper les carottes en demi-rondelles.
- Cuire le mélange riz-quinua dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Cuire les carottes et les petits pois à la vapeur ou dans l'eau.
- Chauffer l'huile dans une poêle et y ajouter le mélange riz-quinua, le faire revenir quelques minutes.
- Incorporer les légumes et les boulettes de légumes, les faire revenir 5 minutes.
- Assaisonner de sel, poivre et origan.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste