

POUR 2 PERSONNES

POELEE DE RIZ PRINTANIERE ROUGE ET VERTE



Temps estimé : 30 min (15 min prépa / 15 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 50 g de riz
- 50 g de haricots verts
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- ½ brocoli
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 pincée d'origan séché
- 1 pincée de basilic séché
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, pelez et écrasez l'ail. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Epépinez le poivron et coupez-le en lamelles.

Détachez les fleurettes du brocoli.

Epluchez la carotte et la courgette, puis détaillez-les en rondelles.

Equeutez les haricots verts.

Egouttez le riz et réservez.

Dans un wok ou une sauteuse antiadhésive, faites revenir l'ail et l'oignon 5 minutes avec l'huile d'olive, à feu vif, en remuant.

Ajoutez le poivron, les haricots, la carotte et la courgette, poursuivez la cuisson 5 minutes de plus.

Ajoutez le brocoli, les herbes, salez et poivrez. Laissez cuire 3 minutes, toujours en remuant.

Ajoutez enfin le riz et poursuivez encore 3 minutes. A déguster chaud ou froid.

BON APPETIT LES CHATS !