

Tagliatelles de légumes et riz

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 2,9g ; Lipides 4,5g ; Glucides : 24,2g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

Pour le riz :

- 300g de riz

Pour les tagliatelles de légumes :

- 1 navet (300 g)
- 5 carottes
- Sel, poivre



Étapes :

Pour le riz :

1. Mettre le riz dans l'eau bouillante et faire cuire pendant 15 min.
2. Présenter dans un cercle pour une jolie présentation.

Pour les tagliatelles :

1. Laver et (éplucher) les légumes. Faire des tagliatelles avec l'économe.
2. Placer les tagliatelles dans l'eau bouillante de cuisson du riz et faire cuire quelques minutes (5 à 10min) afin de les blanchir. Ou bien, si vous possédez un wok ou une sauteuse, il est possible de les faire simplement sauter en y ajoutant du sel et du poivre.

Variantes : Vous pouvez aussi rajouter des tagliatelles de légumes avec des panais ou des aubergines. Ou faire une poêlée de légumes en ajoutant des oignons ou des haricots plats par exemple.