



INGRÉDIENTS

- grenade : 1
- riz rouge : 200 g pesé à sec
- chioffa : 1
- huile d'olive
- tamari
- graines de tournesol : 1 poignée
- graines de courge : 1 poignée
- ail
- herbes aromatiques : coriandre, menthe, basilic

Pour 2 personnes

RIZ ROUGE AU CHIOFFA ET GRENADE

Préparation 20 min

PRÉPARATION

- 1/ cuire le riz al dente dans l'eau bouillante, égoutter et laisser refroidir
- 2/ épluchez le chioffa et coupez-le en petits dés.
- 3/ coupez la grenade en 2 et égrainez-la

Pour la préparation de la vinaigrette

- 1/ mélangez 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de tamari, 1 gousse d'ail écrasé, poivre

Pour la préparation des graines de courge et de tournesol

- 1/ grillez les graines à sec quelques minutes dans une poêle
- 2/ ajoutez un filet d'huile d'olive et de tamari et laisser cuire quelques instants
- 3/ laissez refroidir

Ajoutez le tout au riz et les herbes aromatiques

nini
[non-non]

+32 494 27 38 52 / patricia@mynunu.be /  [nunu.nounou](https://www.instagram.com/nunu.nounou)

nüni
[now-now]

