

Pour 2 personnes

RIZ COMPLET AUX SHITAKES ET SEITAN

Préparation 20 min

PRÉPARATION

- 1/ faire tremper le riz complet pendant 12h dans un grand récipient d'eau
- 2/ rincez le riz et faites-le cuire à la vapeur environ 15 min. L'idéal est qu'il soit cuit al dente
- 3/ coupez les shitakés, le seitan, l'ail et les jeunes oignons en fines tranches
- 4/ dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile d'olive les shitakés, le seitan, l'ail et les jeunes oignons
- 5/ coupez la grenade en 2 et égrainez-la
- 6/ ajoutez le tout au riz et en dernière minute les grains de grenade, le persil plat ciselé et la roquette. Mélangez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec un peu d'huile d'olive, du tamari (attention, c'est très salé) et du poivre

Ce plat se mange chaud ou froid et se conserve 2 jours au frigo

nini
[non-nou]

INGRÉDIENTS

- riz complet : 200 g pesé à sec ou 1 cup
- shitakés : 10-15 ou 1 barquette
- seitan : 1 paquet
- grenade : 1
- huile d'olive
- tamari
- jeunes oignons
- ail
- persil plat
- roquette



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

nüni
[now-now]

