

Pour 2 personnes

Riz complet au tofu fumé, lentilles, haricots verts et câpres

Préparation 20 min

PRÉPARATION


- 1/ faites tremper le riz et les lentilles dans des bols séparés pendant 12h
 - 2/ égouttez et rincez le riz et les lentilles
 - 3/ faites les cuire al dente à la vapeur séparément. Le temps de cuisson du riz est plus long que celui des lentilles
 - 4/ faites cuire les haricots verts à la vapeur
 - 5/ dans une poêle faites revenir à feu doux une gousse d'ail coupée en lamelles dans un peu d'huile d'olive
 - 6/ ajoutez-y le tofu fumé coupé en tranches et laissez chauffer quelques minutes
 - 7/ ajoutez-y le riz, les lentilles et les haricots verts coupés en morceaux de quelques centimètres
 - 8/ ajoutez les câpres et le shoyu, mélangez et poivrez
- Ce plat végétal remplace une viande. Le tofu, les céréales et les lentilles sont de bonnes sources de protéines végétales.

nini
[non-non]



INGRÉDIENTS

- Riz complet : 1 cup
- Lentilles : 1/2 cup
- Tofu fumé : 1 bloc
- Haricots verts : 150g
- Câpres : 1 càs
- Huile d'olive
- Shoyu : 1 petite càs
- Ail : 1 gousse
- Poivre

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

nüni
[now-now]

