

La recette de la semaine

Riz sauté au potimarron et à la courge



**Temps de
préparation :**

15 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes



Matériel nécessaire :

- Sauteuse
- Plaque de cuisson

Ingrédients pour 4 pers

- 250 g de riz basmati 1/2 complet
- 200 g de potimarron
- 200 g de courge butternut ou autre
- 100 g de noix de cajou non salées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Curry et coriandre (facultatif)



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le bouillon de légumes selon les instructions du sachet.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon pelés et émincé avec l'huile d'olive.
- Ajouter le potimarron et la courge pelés et coupés en dés. Une fois dorés, mouiller avec une louche de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10-15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, déposer les noix de cajou sur une plaque allant au four pour les faire torrifier 5 à 10 min. Faire cuire le riz selon les instructions dans un mélange moitié eau et moitié bouillon.
- Une fois cuit, ajouter le riz aux légumes, bien mélanger et laisser cuire quelques instants.
- Parsemer de noix de cajou, de coriandre et de curry (facultatif) et servir immédiatement.

La recette de la semaine

Riz sauté au potimarron et à la courge



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Sauteuse
- Plaque de cuisson

Ingrédients pour 4 pers

- 250 g de riz basmati 1/2 complet
- 200 g de potimarron
- 200 g de courge butternut ou autre
- 100 g de noix de cajou non salées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Curry et coriandre (facultatif)



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le bouillon de légumes selon les instructions du sachet.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon pelés et émincés avec l'huile d'olive.
- Ajouter le potimarron et la courge pelés et coupés en dés. Une fois dorés, mouiller avec une louche de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10-15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, déposer les noix de cajou sur une plaque allant au four pour les faire torréfier 5 à 10 min. Faire cuire le riz selon les instructions dans un mélange moitié eau et moitié bouillon.
- Une fois cuit, ajouter le riz aux légumes, bien mélanger et laisser cuire quelques instants.
- Parsemer de noix de cajou, de coriandre et de curry (facultatif) et servir immédiatement.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS ASSEMBLE

La recette de la semaine

Riz sauté au potimarron et à la courge



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Sauteuse
- Plaque de cuisson

Ingrédients pour 4 pers

- 250 g de riz basmati 1/2 complet
- 200 g de potimarron
- 200 g de courge butternut ou autre
- 100 g de noix de cajou non salées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Curry et coriandre (facultatif)



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le bouillon de légumes selon les instructions du sachet.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon pelés et émincés avec l'huile d'olive.
- Ajouter le potimarron et la courge pelés et coupés en dés. Une fois dorés, mouiller avec une louche de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10-15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, déposer les noix de cajou sur une plaque allant au four pour les faire torréfier 5 à 10 min. Faire cuire le riz selon les instructions dans un mélange moitié eau et moitié bouillon.
- Une fois cuit, ajouter le riz aux légumes, bien mélanger et laisser cuire quelques instants.
- Parsemer de noix de cajou, de coriandre et de curry (facultatif) et servir immédiatement.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS ASSEMBLE

La recette de la semaine

Riz sauté au potimarron et à la courge



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Sauteuse
- Plaque de cuisson

Ingrédients pour 4 pers

- 250 g de riz basmati 1/2 complet
- 200 g de potimarron
- 200 g de courge butternut ou autre
- 100 g de noix de cajou non salées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Curry et coriandre (facultatif)



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le bouillon de légumes selon les instructions du sachet.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon pelés et émincés avec l'huile d'olive.
- Ajouter le potimarron et la courge pelés et coupés en dés. Une fois dorés, mouiller avec une louche de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10-15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, déposer les noix de cajou sur une plaque allant au four pour les faire torréfier 5 à 10 min. Faire cuire le riz selon les instructions dans un mélange moitié eau et moitié bouillon.
- Une fois cuit, ajouter le riz aux légumes, bien mélanger et laisser cuire quelques instants.
- Parsemer de noix de cajou, de coriandre et de curry (facultatif) et servir immédiatement.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS ASSEMBLE

La recette de la semaine

Riz sauté au potimarron et à la courge



Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes



Matériel nécessaire :

- Sauteuse
- Plaque de cuisson

Ingrédients pour 4 pers

- 250 g de riz basmati 1/2 complet
- 200 g de potimarron
- 200 g de courge butternut ou autre
- 100 g de noix de cajou non salées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Curry et coriandre (facultatif)



• Préparation •

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le bouillon de légumes selon les instructions du sachet.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon pelés et émincés avec l'huile d'olive.
- Ajouter le potimarron et la courge pelés et coupés en dés. Une fois dorés, mouiller avec une louche de bouillon et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10-15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, déposer les noix de cajou sur une plaque allant au four pour les faire torréfier 5 à 10 min. Faire cuire le riz selon les instructions dans un mélange moitié eau et moitié bouillon.
- Une fois cuit, ajouter le riz aux légumes, bien mélanger et laisser cuire quelques instants.
- Parsemer de noix de cajou, de coriandre et de curry (facultatif) et servir immédiatement.

Janvier 2024

biocoop
LA RIO NOUS ASSEMBLE