



Riz sauté aux légumes et aux noix de cajou

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 200 gr de riz thaï complet
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 100 gr d'haricots verts frais ou surgelés
- 100 gr de petit pois frais ou surgelés
- 150 gr de noix de cajou Natur' & Bon de Vico
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de coriandre

Pour la sauce

- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à café de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de sirop d'agave ou miel

1. Poêlez les noix de cajou à feu moyen jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Mélangez les ingrédients de la sauce.
2. Faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.

3. Émincez le poivron et les carottes en petits cubes et coupez grossièrement les haricots verts (au préalable décongelés s'ils ne sont pas frais).
4. 5 min avant la fin de la cuisson du riz, rajoutez les petits pois, le poivron, les carottes et les haricots verts dans la casserole pour une cuisson al dente. Égouttez.
5. Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, faites revenir le mélange de riz-légumes et les noix de cajou grillées Natur' & Bon de Vico.
6. Quand le tout commence à bien dorer, versez la sauce et mélangez.
7. Servez avec de la coriandre grossièrement ciselée. Vous pouvez déguster.