

Riz complet sauté aux légumes d'hiver



30 minutes



350/portion



4 personnes



Protéines végétales
Fibres

Ingrédients



250 g de riz complet



200 g de tofu ferme



1 patate douce moyenne (environ 300 g)



2 carottes (environ 200 g)



100 g de brocolis



2 càs d'huile de sésame (30 ml)



1 gousse d'ail



1 petit morceau de gingembre frais (10 g)



Persil ou coriandre fraîche (facultatif)

Étapes

Cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 25 à 30 minutes. Égoutter et réserver.

Couper le tofu en cubes d'environ 1,5 cm.

Éplucher la patate douce et les carottes, puis les découper en petits dés. Séparer les fleurettes de brocolis.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Ajouter l'ail et le gingembre finement hachés et faire revenir pendant 1 minute à feu moyen.

Ajouter le tofu et les faire dorer pendant 5 minutes.

Incorporer la patate douce, les carottes et 20cl d'eau. Faire cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les brocolis et cuire encore 7 minutes.

Ajouter le riz, saler, poivrer et bien mélanger. Cuire 2-3 minutes à feu vif pour réchauffer l'ensemble.

Parsemer d'herbes fraîches avant de servir.