



# Poêlée de riz, courge et pois chiches



30 minutes



350/portion



4 personnes



Protéines végétales  
Riche en fibres

## Ingrédients

---



200 g de riz basmati cuit



400 g de courge (butternut ou potimarron)



200 g de pois chiches cuits



1 oignon



1 gousse d'ail



1 c. à soupe d'huile d'olive



1 c. à café de curry ou de paprika



Coriandre fraîche

## Étapes

---

- Couper la courge en dés et la cuire 15 minutes à la vapeur ou dans une casserole d'eau.
- Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.
- Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les pois chiches et les épices, mélanger 2 minutes.
- Incorporer le riz cuit et la courge, bien mélanger et laisser dorer 5 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre avant de servir.