



Riz coco & pois chiches



15 min
Préparation



480 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Riz cru	120 g
Pois chiches cuits	200 g
Lait de coco	10 cl
Curry	1 c.à.c
Huile	1 c.à.c

La préparation

- 1 Cuire le riz 10 min à l'eau bouillante, puis l'égoutter.
- 2 Pendant ce temps, faire revenir les pois chiches égouttés 2 min dans l'huile avec le curry.
- 3 Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 3 à 4 min.
- 4 Incorporer le riz, mélanger et servir.



Source de
fibres



Source de
protéines



Bons
glucides