

Facile à cuisiner

Riz aux légumes

art_00065



Conseils & idées

Comme dans la plus part des plats avec les légumes, vous pouvez changer les ingrédients selon la saison, ou selon vos envies.

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de riz
1 carotte
1/2 aubergine
1/2 poivron rouge
100 g de champignons
150 g d'haricots verts

150 g de petits pois
2 tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
persil
sel et huile

Préparation: 20'
Repos: 0'
Cuisson: 1h 15'
Coût: pas cher
Difficulté: facile

Préparation



1. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile.



2. Ajoutez la carotte pelée et coupée en carrés. Laissez-la cuire 5'.



3. Faites pareil avec l'aubergine. Laissez-la au feu 5'.



4. Incorporez le poivron rouge coupé en petits morceaux. Maintenez 5' au feu.



5. Mettez les champignons coupés en lamelles, et laissez 5'.



6. Pour terminer, ajoutez les haricots verts coupés en petits morceaux et continuez la cuisson 5' supplémentaires.



7. Grattez les tomates. Faites mijoter les légumes, à couvert, pendant 15'.



8. Incorporez le riz et laissez-le au feu pendant 2', sans cesser de remuer.



9. Couvrez avec 1 l d'eau. Ajoutez les petits pois. Laissez cuire au feu doux pendant 20'.



10. Parsemez avec du persil haché, au dernier moment. Laissez reposer hors du feu 5' avant de servir.