



Riz au Brocoli & Petits Pois

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr

1 tasse ~ 200g de riz
500g de brocoli surgelé
1 tasse ~ 160g de petits pois surgelés

AMÉLIORER : Ajouter du persil frais et des graines de sésame.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz à l'eau claire.
2. Transférer le riz dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau, assaisonner à son goût et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit complètement absorbée. Cela prendra ~ 20 minutes pour le riz blanc ; ~ 35 minutes pour le riz brun.
3. Remplir une casserole d'eau et la porter à ébullition. Ajouter le brocoli et le faire bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Passer sous l'eau froide et égoutter.
4. Transférer le riz cuit et le brocoli cuit dans une assiette.
5. Ajouter les petits pois décongelés s'ils sont déjà cuits. Sinon, les préparer selon les indications sur l'emballage.
6. Garnir de persil frais et de graines de sésame.