Riz aux légumes sautés

Valeurs nutritionnelles (par enfant)

- Energie: 252 kcal
- Graisses: 12,8 g
    - dont graisses saturées: 1,6 g
- Glucides: 26,0 g
    - dont sucres: 6,0 g
- Protéines: 7,2 g
- Sel: 0,2 g

Avec le soutien de

bruxelles environnement .brussels

jeudi Veggie

GoodFood MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER .brussels

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 250g de riz (non cuit)
- 100ml d'huile de tournesol
- 400g de blancs de poireaux, finement hâchés
- 350g de carottes râpées, finement hâchées
- 350g de tofu, émietté
- 1 càs de curry en poudre
- 3 càs de ciboulette, finement hâchée

Préparation

1. Cuisez le riz à point et égouttez-le.
2. Chauffez l'huile de tournesol dans une poêle profonde ou dans un wok.
3. Faites frire le poireau et la carotte pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
4. Rajoutez le riz et le tofu émietté jusqu'à ce que tout soit chaud.
5. Mélangez le riz aux légumes avec le curry en poudre et la ciboulette.

Avec le soutien de

bruxelles environnement .brussels

jeudi Veggie

GoodFood MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER .brussels