Salade de légumes, riz vapeur, graines et aromates

Préparation: **5**

Ingrédients
4/6

- 3 verres de riz
- 4,5 verres d'eau
- 1 aubergines
- 1 courgette
- 2 carottes
- Quelques brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari + 2 pour la cuisson de l’aubergine
- 2 cuillères à soupe d’huile (arachide, olive, sésame…) + 2 pour la cuisson de l’aubergine

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Découpez l’aubergine en lamelles. Versez l’huile d’olive et la sauce tamari. Enfournez jusqu’à ce que l’aubergine dore. (Bien 20 minutes).
3. Pendant ce temps-là remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau et portez-là à ébullition.
4. Puis dans un saladier versez le riz et l'eau et déposez le saladier sur le tamis pour environ 20 minutes.
5. Laissez reposez le riz et l'aubergine grillée.
6. Dans un saladier mélangez avec les tagliatelles de courgette et de carottes, la sauce tamari, l’huile d’olive, la ciboulette et les graines de sésame.

Pour déjeuner de saison :)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte