Assiette végétale

HIVER VEGAN CHOUX RAPIDE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 10 c. à s. de riz Venere cuit
- 4 c. à s. de lentilles Beluga cuites
- 100 g de chou fleur
- 100g de chou rouge
- 100g de romanesco
- 100g de brocoli
- 100g de chou de Bruxelles
- 1 oignon rouge
- 100g de carotte
- Huile d’olive

- Sel aux herbes
- Zeste de citron Beldi

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 l d'eau.
2. Lavez et parez les légumes.
3. Détachez les petits bouquets des choux fleurs, romanesco et brocoli. Taillez le chou rouge en petites lanières, puis en carrés, le chou de Bruxelles en rondelles.
4. Pour l'oignon et la carotte, taillez une brunoise de moins d'un centimètre.
5. Quand l'eau bout, déposez les légumes dans le tamis du Vitaliseur et cuisez 6 minutes environ. Piquez une carotte avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson (protégez votre main avec un gant de cuisine).
6. Dressez les assiettes en répartissant le riz Venere, les lentilles Beluga et les légumes. Assaisonnez avec l'huile d'olive, un peu de sel et parsemez de zestes de citron Beldi.

Une assiette vegan avec de beaux produits de saison.
Découvrez le riz Venere, sa texture dense et son goût assez marqué de noisette fraîche. Le citron Beldi est un citron dont le zeste a la saveur de la bergamote, mais qui n'est pas une bergamote. C'est le citron qui sert à faire des citrons confits au Maroc. Il est très juteux et moins acide. Retrouvez également cette recette en vidéo juste ici

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte