Riz veggie à l'asiatique et ses carottes lacto-fermentées

Préparation: **5**

Ingrédients
2

- Riz: 2 verres
- Eau: 3 verres
- Carottes: 2
- Sel: 1 càc
- Feuilles d'algues Nori: 2
- Sauce: 1 càc de tahin, 3 càc de sauce Tamari, 3 càc d'huile d'olive, 2 càc de

graines de sésame

1. La veille, pelez et découpez les carottes en bâtonnets. Saupoudrez-les d'une cuillère à café de sel et mettez-les dans un pot en verre à l'abri de la chaleur (pendant 24h). Ne fermez pas le couvercle.
2. Le jour J : Faites cuire le riz au vitaliseur pendant 20 minutes : en le remplissant d'1/3 d'eau, en la portant à ébullition et en y déposant le saladier rempli d'un verre de riz et de trois verres d'eau.
3. Pendant que le riz cuit, préparez la sauce et versez-la dans un saladier. Ajoutez les feuilles d'algues que vous découperez en paillettes. Incorporez ensuite le riz et les bâtonnets de carottes. Savourez !

Une invitation au voyage. (Réaliser des carottes lacto-fermentées c'est les préparer 24h à l'avance mais vous pouvez tout à fait choisir de les savourer crues ou cuites al dente au vitaliseur.)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte