BOULETTES VÉGÉTARIENNES AVEC RIZ ET LÉGUMES

4 PORTIONS | 50 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

2 paquets de Boulettes végétariennes Garden Gourmet

1 oignon (finement haché)

200 g de riz complet

100 g de haricots noirs égouttés (cuits)

150 g mais

Dés de tomates

1 poivron rouge

½ piment rouge (coupé en rondelles)

1 cuillère à soupe de cumin moulu

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

4 brins de coriandre fraîche

2 cuillères à soupe d'huile végétale

Essaie cette délicieuse recette végétarienne avec nos boulettes végétariennes Garden Gourmet et du riz, des poivrons, des haricots et du maïs.

PRÉPARATION

1. Cuisson du riz

Fais chauffer l'huile dans une poêle et fais revenir la moitié de l'oignon avec le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute le bouillon et laisse cuire environ 15 minutes.

2. Cuisson des haricots

Ajoute les haricots dans le riz pendant les 5 dernières minutes de cuisson.

3. Préparation des boulettes végétariennes Garden Gourmet

Prépare les boulettes végétariennes Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

4. Cuisson de l'oignon et du poivron

Sors le riz de la poêle. Fais revenir dans la poêle l'autre moitié de l'oignon, le poivron et le piment pendant 2 minutes . Ajoute les épices et cuis une demi-minute.

5. Dés de tomates

Mets les dés de tomates dans la poêle et laisse mijoter pendant 15 minutes.

6. Ajout des boulettes végétariennes et du maïs

Ajoute les boulettes végétariennes et le maïs dans la poêle pendant les 5 dernières minutes.

7. Le repas peut être servi!

Sers le riz avec les boulettes et la sauce chili. Garnis de coriandre.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR