RIZ AU CHOU-FLEUR AVEC MORCEAUX DE FILETS VÉGANS

1 PORTION

37 MIN

INTERMÉDIAIRE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Filet Pieces Garden Gourmet

1 petit chou-fleur

1 oignon

1 gousse d'ail

Gingembre frais

1 poireau

1 poivron rouge

1 piment

1 cuillère à soupe de sauce hoisin

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 poignée de noix de cajou

Ne jetez plus vos feuilles de chou-fleur! Utilisez-les dans cette délicieuse recette végane Garden Gourmet d'inspiration asiatique!

PRÉPARATION

1. Préparation du riz au chou-fleur

Préparez le riz au chou-fleur. Pour ce faire, séparez les feuilles de chou-fleur du reste, mais ne les jetez pas et frottez le chou-fleur avec une râpe.

2. Préparation des légumes

Coupez l'oignon, le poivron rouge, le poireau et le piment. Hachez également l'ail et le gingembre.

3. Mélange des ingrédients

Faites chauffer la sauce soja, le piment, l'ail et le gingembre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les feuilles de chou-fleur, tous les légumes et bien sûr les morceaux de filets grillés Garden Gourmet.
Si vous le souhaitez, ajoutez de la sauce hoisin.

4. Le plat est prêt!

Il est maintenant temps de servir ce délicieux menu! Ajoutez le mélange de légumes au riz au chou-fleur et garnissez de quelques noix de cajou.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR