RIZ AU CHOU-FLEUR AVEC MORCEAUX DE FILETS VÉGANS

1 PORTION | 37 MIN | INTERMÉDIAIRE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Chick'n Style 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 jette plus tes feuilles de chou-fleur! Utilise-les dans cette délicieuse recette végane Garden Gourmet d'inspiration asiatique!

PRÉPARATION

1. Préparation du riz au chou-fleur

Prépare le riz au chou-fleur. Pour ce faire, sépare les feuilles de chou-fleur du reste, mais ne les jette pas et frotte le chou-fleur avec une râpe.

2. Préparation des légumes

Coupe l'oignon, le poivron rouge, le poireau et le piment. Hache également l'ail et le gingembre.

3. Mélange des ingrédients

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

4. Le plat est prêt!

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

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR