



ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU
CLASSE DE CE1 - 2019

RECETTE VEGAN
LES DÉLICES DU JARDIN AU RIZ JASMIN



RECETTE VEGAN
LES DÉLICIES DU JARDIN
AU RIZ JASMIN

Préparation : 15 min

2 parts

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz jasmin
- 100 g de tofu
- 1 dizaine d'olives noires (ou vertes, selon les goûts)
- Quelques feuilles de salade verte
- 2 oignons rouges
- 4 ou 5 tomates bien fraîches
- Quelques pois chiches

USTENSILES

- 1 joli bocal
- 1 marmite à riz
- 1 plancha (ou une poêle)
- 1 verre doseur
- 1 planche à découper
- 1 couteau

1. Couper le tofu en carrés réguliers. Faire cuire 200 g de riz dans la marmite à riz en couvrant d'eau.
2. Émincer les oignons rouges, hâcher grossièrement la salade verte.
3. Couper les tomates en dés. Prenez une poignée d'olives noires et une autre de pois chiches.
4. Ajouter chaque ingrédient par niveau en alternant les couleurs. Avec ou sans vinaigrette.

Bon appétit !