RIZ AUX BLETTES

Les Blettes sauvages sont des légumes feuilles similaires aux épinards qui s'accordent bien avec un féculent comme le riz, en raison du faible volume que ces feuilles présentent après cuisson.

3 bouquets blettes sauvages
400 gr riz
200 ml lait de coo
2 càs huile d'olive
2 càs graines de chia
2 càs graines de nigele

Sel - poivre
curry d'épices

20 minutes
20 minutes
6 portions

1. Laver et émincer les bouquets de blettes, puis les faire cuire 3 à 5 minutes dans un peu d'huile d'olive afin de réduire leur grand volume

2. Cuire à part le riz

3. Ajouter aux blettes sel, poivre, curry

4. Ajouter le lait de coco

5. Laisser mijoter à feu moyen

6. Ajouter quelques graines de chia qui vont gélatiniser au contact du jus

7. Ajouter éventuellement quelques graines de nigelle qui vont apporter leur goût subtil et laisser cuire

8. Après cuisson des blettes environ 10 minutes, sortir du feu et ajouter le riz cuit

9. Bien mélanger le tout

10. Servir chaud de préférence

11. Un bon apport de micronutriments et oméga3 par les graines et les légumes feuilles ; le riz apporte en particulier satiété ainsi que des protéines