



Délicieux chaud ou froid. Équilibré, nourrissant, parfait pour le bureau.

One pot riz

Il a tout bon: des ingrédients frais, du riz rassasiant, du poulet haché et d'exquises composantes asiatiques. Le riso venere doit son nom à Vénus, la déesse de l'amour. Il est connu pour son croquant et son goût de noisette. Parfait comme repas de midi au bureau, et aussi délicieux chaud que froid.

Pour 1 personne: peler la partie inférieure de **150 g d'asperges vertes**, couper les asperges en tronçons biseautés d'env. 2 cm. Faire chauffer **1 c. s. d'huile d'olive** dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les asperges env. 2 min en remuant, retirer. Faire revenir env. 2 min dans la même poêle **60 g de riz noir (riso venere)** et **150 g de poulet haché**. Verser **5 dl de bouillon sans gluten**, cuire le riz al dente env. 40 minutes. Incorporer asperges, **1 c. s. de sauce soja sans gluten**, **1 c. c. de jus de citron vert** et **2 c. s. d'edamame écossés**, répartir dessus **quelques pluches de coriandre**.