



RIZ SAUTÉ AUX NOIX DE CAJOU

 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 6 gousses d'ail, cru (36 g)
- 8 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (128 g)
- 100 grammes de noix de cajou, grillée, non salée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée.
- 2° 2. Dans une poêle, faites revenir dans l'huile le poivron et les courgettes coupés en morceaux avec l'ail haché grossièrement.
- 3° 3. Laissez cuire 10 minutes en remuant puis ajoutez le riz, la sauce soja et les noix de cajou.
- 4° 4. Faites cuire 10 minutes de plus en remuant. Servez sans attendre !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (301 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	427 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	20 g	60 g	23 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	799 mg	2401 mg	100 %