



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Happy bowl aux courgettis

Pour 2 personnes.

Ingrédients

150 grammes riz
300 grammes de cubes de potiron SPAR
1 poivron rouge (en dés)
200 grammes de brocoli (les roses)
1 courgette
75 grammes cresson (1 ravier)
1 cuillère à café poudre de paprika
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing:

1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café de miel
2 cuillères à café de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel

Méthode de préparation

Cuisez le riz selon les indications de l'emballage. Laissez refroidir. Avec un coupeur hélicoïdal ou un économe fin, faites de longs brins de courgette.

Blanchissez les roses de brocoli dans de l'eau légèrement salée. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire à point les dés de potiron. Assaisonnez avec poivre, sel et paprika en poudre. Retirez-les de la poêle.

Cuisez maintenant les dés de poivron. Salez et poivrez. Retirez-les de la poêle. Faites de même avec les brins de courgette.

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing. Mettez tous les ingrédients dans grands bols. Aspergez avec le dressing et terminez avec un peu de cresson.

Ustensiles de cuisine

Coupeur hélicoïdal

