

Riz au tofu, aux carottes et aux poireaux



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Un plat complet à base de riz, de tofu et de légumes pour faire le plein d'énergie !

Ingrédients

- 150 g de riz - mi complet
- 200 g de tofu - par exemple bjorg
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de gingembre - frais et râpé
- copeaux de parmesan
- 1 filet d'huile olive-colza - par exemple bjorg

Préparation

- 1 Coupez le tofu en petits dés et faites-les mariner avec la sauce soja et le gingembre.
- 2 Lavez le riz mi complet et mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau.
- 3 Coupez la carotte en petits morceaux, émincez le poireau et ajoutez-les à la casserole, avec le riz.
- 4 Salez à votre convenance et faites cuire le tout à mi couvert pendant 25 minutes.
- 5 Au bout de ce temps, incorporez le tofu, remettez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 6 Servez avec quelques copeaux de parmesan et un filet d'huile olive-colza.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

