

## Riz gourmand aux courgettes



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 10 mn

*Une recette aussi délicieuse que bienfaisante, associant féculents et légumes.*

### Ingrédients

- 3 courgettes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - par exemple bjorg
- 300 g de riz pois cassé soja à poêler - par exemple bjorg
- 800 ml de d'eau
- 30 cl de soja cuisine - ou riz cuisine, par exemple bjorg
- sel
- poivre
- persil - ou basilic ou ciboulette

### Préparation

- 1 Lavez les courgettes, coupez les bouts et râpez-les (sans les peler) avec une râpe à gros trous.
- 2 Placez-les ensuite dans une passoire et salez-les pour les faire dégorger.
- 3 Pendant ce temps, dans une poêle à bord haut, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer le riz pendant 1 minute à feu doux. Ajoutez l'eau et poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 7 à 8 minutes.
- 4 En fin de cuisson, incorporez le soja cuisine et les courgettes râpées. Mélangez, salez et poivrez. Attendez 2 minutes avant de couper le feu.
- 5 Parsemez d'herbes de votre choix avant de servir.
- 6 **Idée** : Mettez le riz gourmand aux courgettes dans un plat à gratin avec du coulis de tomate et de l'emmental râpé sur le dessus. Enfouissez 10 minutes à 210°C (th.7).

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](http://www.bjorg.fr)

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur [www.bjorg.fr/recettes](http://www.bjorg.fr/recettes)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

