

Soupe de légumes au riz complet



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Une soupe saine et réconfortante, à déguster le soir en guise de plat unique.

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 navet
- 1 quart de chou pommé blanc
- 100 g de riz complet - par exemple riz complet pois cassé soja à poêler de bjorg
- 2 feuilles de laurier
- 1 cube de bouillon de légumes - par exemple bjorg
- sel

Préparation

- 1 Epluchez les carottes, lavez le navet et les feuilles de chou. Coupez les carottes et le navet en petits dés. Emincez finement les feuilles de chou.
- 2 Mettez ces légumes dans une cocotte, versez-y 1 litre d'eau et ajoutez quelques pincées de sel.
- 3 Faites cuire à mi couvert pendant 25 minutes. Incorporez au bout de ce temps le chou, le riz, le laurier et le cube de bouillon.
- 4 Poursuivez la cuisson 10 minutes. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si besoin.

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

