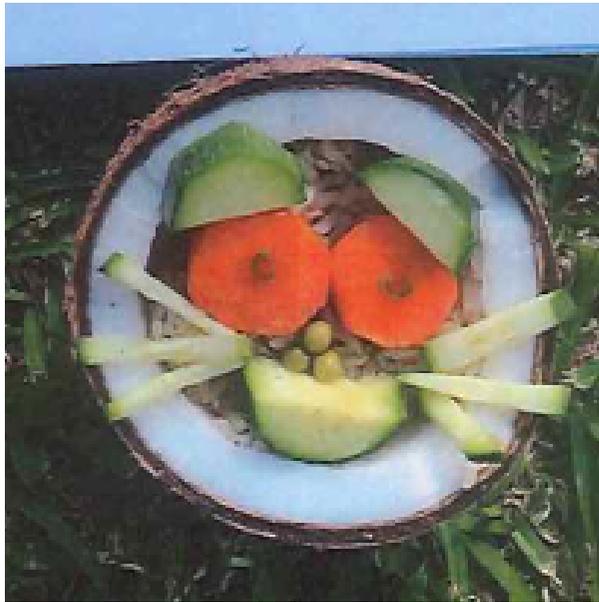




INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME
"LES LUCIOLES" - 2019

RECETTE VEGAN
COCO RISOTTO



RECETTE VEGAN COCO RISOTTO

INGRÉDIENTS

- 160 g de riz ronz médium
- 200 g de tofu
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 20 cl de crème végétale
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées de fines herbes
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Pour la présentation : Carotte, concombre, radis, petits pois.

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 30 min

1. Découper les oignons, le tofu et les champignons.
2. Mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons, les champignons et le tofu pendant 10 minutes.
3. Ajouter 3 verres de riz dans la préparation et bien mélanger. Ajouter de l'eau chaude au fur et à mesure de la cuisson pendant 15 minutes.
4. Ajouter la crème végétale et laisser cuire 5 minutes en remuant avec la spatule.
5. Couper les herbes.
6. Ajouter les herbes ainsi que 2 pincées de sel et de poivre dans la préparation.
7. Remplir les demi noix de coco avec le risotto.
8. Pour la présentation, découper des rondelles, des demi-rondelles, des bâtonnets, et des triangles de carotte, de radis et de concombre.
9. Reproduire des visages d'animaux avec ces bouts de crudités.
10. Invente ta tribu de "coco risotto" !

Bon appétit !