



RECETTE AVEC



Riz à la courgette et
bananes plantain



Préparation : 10 min
4 personnes
Cuisson : 25 min

Ingrédients

- 200 g de riz
- 400 g de courgettes
- 200 g de bananes plantain
- 80 g de noix de cajou
- 1 oignon
- 2 cuill. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuill. à café de curcuma s
- Sel et poivre



Concassez grossièrement les noix de cajou et torréfiez-les dans une poêle à sec quelques minutes.

Coupez les courgettes en dés. Épluchez les bananes et coupez-les en grosses rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Faites dorer le tout dans l'huile 5 minutes.

Baissez le feu, ajoutez le riz et versez 55 cl d'eau chaude ou de bouillon.

Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le curcuma. Garnissez avec les noix de cajou et servez.