



RIZ AUX LÉGUMES PIQUANTS ET AUX FALAFELS

Avec de la harissa et du tzatziki



HARISSA

Vous aimez le piquant ? Faites votre propre harissa - vous trouverez la recette sur notre blog !



Riz cargo



Gousse d'ail



Concombre *



Yaourt entier *



Brocolis *



Carotte *



Harissa *



Curry



Falafels *

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

La harissa est une sauce piquante composée notamment de piment rouge, d'ail et de cumin. Dans la cuisine nord-africaine, on l'utilise comme assaisonnement dans toutes sortes de plats. En contrepied du piquant, vous allez préparer du tzatziki très frais à base de yaourt, de concombre et d'ail. De quoi inviter l'été dans votre assiette avec un peu d'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, passoire ou chinois, bol, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de riz aux légumes piquants et aux falafels : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LE TZATZIKI

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **concombre** grossièrement et mettez-le dans la passoire ou le chinois pour le vider de son eau avec le dos d'une cuillère. Dans le bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et le **concombre**. Salez et poivrez, puis réservez au réfrigérateur pour que les saveurs se libèrent bien.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Coupez la **carotte** en fines rondelles.



4 SAUTER LES LÉGUMES ET LE RIZ

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites sauter les **carottes** et les **brocolis** avec le **curry** et la **harissa** (attention : ça pique fort) 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis laissez cuire 6 à 7 minutes à couvert pour que les légumes restent un peu croquants. Ajoutez le **riz** et poursuivez la cuisson en remuant 1 à 2 minutes à feu moyen-vif sans couvercle.



5 CUIRE LES FALAFELS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y dorer les **falafels** 2 à 3 minutes sur tous les côtés à feu moyen-vif.

CONSEIL : S'il vous reste de la harissa, faites-en une vinaigrette piquante en mélangeant ½ cc de harissa, 1 cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique par personne. Salez et poivrez. Dans une salade à base de semoule, de boulgour ou encore de quinoa, c'est un pur délice.



6 SERVIR

Servez le **riz** aux **légumes** sur les assiettes. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra. Accompagnez des **falafels** et du **tzatziki**.

CONSEIL : Si vous préférez que chacun dose sa quantité de harissa, servez-la séparément plutôt que de la mélanger aux légumes. Notez toutefois que ce côté piquant va très bien avec ce plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Brocolis (g) *	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	125	250	375	500	625	750
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Falafels (sachet) 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3996/ 955	462/ 111
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	8,5	1,0
Glucides (g)	109	13
Dont sucres (g)	18,7	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	5,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !