

Bol-repas à base de riz multicolore



Voici une façon simple et délicieuse de mettre de la couleur dans votre journée! Ce bol-repas végétalien est parfait pour la préparation de repas à l'avance et vous fournira une source durable d'énergie grâce à sa haute teneur en fibres. Non seulement c'est un régal pour les papilles gustatives, mais ce bol-repas est également agréable à regarder et bénéfique pour votre santé globale!

Préparation 65 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 9

Glucides 59

Fibres 10

Protéines 18

Sodium 150

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de mélange de riz sauvage
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 375 ml (1 ½ tasses) d'edamames décortiquées surgelées, décongelées
- 250 ml (1 tasse) carottes, râpées

- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelés, décongelés
- 180 ml (¾ tasse) de [pois chiches maison](#) ou du commerce
- 1 échalote française, tranchée finement
- 1 lime coupée en quartiers
- 1 poivron rouge, coupé en fine lanières
- 1 pomme verte, tranchée finement
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de lime

En guise de vinaigrette (optionnel) :

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante (de type Sriracha)

Préparation

1. Cuire le riz sauvage dans une casserole avec l'eau pendant 45 minutes. Égoutter si nécessaire et laisser refroidir 15 minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients du bol.
3. Répartir le riz et les garnitures dans 4 bols de service ou 4 contenants pour les dîners.
4. Pour la vinaigrette (optionnel) : mélanger le vinaigre balsamique et la sauce piquante dans un petit bol. Verser dans les 4 contenants.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec