

Riz thaï aux légumes et noix de cajou



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🌰 noix 🌱 sésame

Riz thaï sauté aux légumes de saison, champignons et sauce tamari, agrémenté de mangue fraîche et de noix de cajou grillées. Un plat coloré et équilibré prêt en 30 minutes.

Asie / Thaïlande

INGRÉDIENTS

□ riz thaï	250 g	□ champignons blancs	250 g
□ chou-fleur	200 g	□ sauce tamari	6 càs
□ petits pois frais en cosse	600 g	□ sucre roux	1 càs
□ noix de cajou	50 g	□ mangue	1/2
□ huile d'olive	30 ml	□ cébette	1
□ oignon jaune	1	□ graines de sésame noir	1 càs
□ gousse d'ail	1	□ citron vert	1/2
□ gingembre	1 càc		

PRÉPARATION

1. Cuire le *riz thaï* selon les indications du paquet.
2. Cuire le *chou-fleur* et les *petits pois frais en cosse* 12 minutes dans de l'eau bouillante.
3. Faire griller les *noix de cajou* à sec dans une *poêle*.
4. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *sauteuse*. Ajouter l'*oignon jaune*, la *gousse d'ail* et le *gingembre*. Cuire 2 minutes.
5. Ajouter les *champignons blancs*. Cuire 5 minutes.
6. Ajouter le riz, les petits pois, le chou-fleur, la moitié de la *sauce tamari* et le *sucré roux*. Bien mélanger. Ajouter le reste de sauce tamari et un peu d'eau si ça colle. Cuire 5 minutes.
7. Retirer du feu, ajouter la *mangue* et mélanger.
8. Servir avec les noix de cajou, la *cébette*, les *graines de sésame noir* et un filet de *citron vert*.