



# Rizotto aux légumes

<b>quantité</b> 4 personnes	<b>temps nécessaire</b>	<b>difficulté</b> aucune
<b>saison</b> été	<b>type de plat</b> complet	<b>mode de cuisson</b> Casserole et poêle

- 200 g de riz complet bio
- 250 g de champignons de Paris
- 100 g de haricots rouges cuits (si secs : faire tremper 12 h et cuire 1 h)
- 8 tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Thym, laurier
- Bouillon de légume (cube)

1. Faire revenir les oignons dans 2 cuillérées d'huile, ajouter le riz.
2. Mouiller d'eau et de bouillon, assaisonner, ajouter le laurier.
3. couvrir et faites cuire 40 mn environ.
4. Faire revenir le poivron coupé en lanières, l'ail écrasé, les tomates pelées et coupées en quartier, assaisonner, ajouter le thym.
5. Ajouter les champignons émincés et les haricots rouges.
6. Laisser mijoter 10 à 15 mn.
7. Servir le riz avec les légumes et la sauce soja.

Source : La cuisine végétarienne édition S.A.E.P