

Riche en  
fibres

# ENVI-BIO

**267 kcal**  
par part

## Taboulé



Les ingrédients bio :



1 paquet de  
riz ENVI-BIO



1 poivron



15 tomates  
cerises

+



1 botte  
de persil



1 botte  
de menthe



2 cébettes



1/2 oignon  
rouge

Ce dont vous avez besoin :

- Sel & poivre
- Passoire
- 2 càs de jus de citron
- Planche à découper
- 2 càs d'huile d'olive
- Poêle
- Ail en poudre



La recette :

- 1 Passer le riz sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle chaude. Laisser refroidir.
- 2 Couper les tomates, le poivron rouge et l'oignon rouge en petits cubes. Hacher le persil et la menthe finement. Émincer les cébettes.
- 3 Pour la sauce : mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- 4 Mélanger le riz avec les légumes et les herbes puis verser la sauce.
- 5 C'est prêt, bOn appétit!

TROP  
B Petit +  
Ajouter des  
graines de  
sarrasins  
grillées N