



RIZ AUX CAROTTES

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de riz
4 carottes
1 noisette de beurre
sel

Préparation :

Cuire le riz dans une casserole d'eau salée portée à ébullition environ 10 min.
Laver puis éplucher les carottes.
Tailler en petits dés (0,5 X 0,5).
Cuire au cuit-vapeur pendant 10 min.
Incorporer au riz, faire fondre une noisette de beurre, saler.
Mélanger puis servir.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr