



Type **VEGAN DINNER** Préparation **30 min**

INGRÉDIENTS

4 courgettes
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
150 g de riz
1 c. à s. d'huile d'olive
1 poivron rouge ou jaune
Sel et poivre
Coriandre fraîche
1/2 c. à c. de cumin en poudre
1/4 de c. à c. chili en poudre
La Plantaise de La William

pers.
04

Degré de difficulté **SIMPLE**

Allergènes /

COURGETTES FARCIES AVEC LA PLANTAISE

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les courgettes en deux, dans le sens de la longueur. Creusez la partie tendre au centre des courgettes avec une cuillère. Placez les moitiés de courgettes, côtés tranchés vers le haut, sur la plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge et l'ail dans un peu d'huile d'olive à feu moyen. Coupez les poivrons en petits morceaux et faites-les cuire avec l'oignon et l'ail. Ajoutez le cumin et le chili en poudre et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
3. Entre-temps, faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Mélangez ensuite le riz avec les poivrons, l'oignon et l'ail et remplissez les courgettes avec ce mélange.
4. Garnissez de coriandre fraîche et servez avec la Vegan Mayo Plantaise !



*Texture lisse et crémeuse
Mayo 100% végétale
Sensation gustative traditionnelle
Artisanat belge de qualité supérieure*

Tout pour le goût

*Partagez vos recettes avec Plantaise sur Instagram avec
#plantaise*

Découvrez ceci et bien d'autres plats délicieux avec Plantaise!

www.plantaise.be