

BOULETTES VÉGÉTARIENNES MARINÉES

GARDEN GOURMET

INGRÉDIENTS

1 paquet de Boulettes de légumes
Garden Gourmet

25 ml de sauce soja

½ cuillère à soupe de sauce aux
huîtres

½ cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café d'huile de sésame

½ cuillère à soupe de miel

½ cuillère à café d'ail en poudre

poivre noir

200 g de riz blanc

2 tiges de ciboule

1 cuillère à soupe de graines de
sésame

2 cuillères à soupe de graines de
grenade

4 cuillères à soupe de maïs

 2 PORTIONS

 30 MIN

 INTERMÉDIAIRE

Essaie ce savoureux repas végétarien, préparé avec de savoureuses boulettes végétariennes Garden Gourmet accompagné de maïs croquant et de grenade.

PRÉPARATION

1. Réalisation de la Marinade

Réalise la marinade en mélangeant la sauce soja, la sauce aux huîtres, l'huile de sésame, le gingembre, le miel, l'ail en poudre et le poivre noir.

Bien enrober les boulettes végétariennes dans la marinade et laisser au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

2. Cuisson du riz

Fais cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage.

3. Cuisson des boulettes

Ajoute de l'huile dans une poêle et fais revenir les boulettes de légumes. Garde le reste de la marinade pour la fin.

4. Finalisation du plat

Répartis le riz dans des bols et termine avec les boulettes de végétariennes, les graines de sésame, l'oignon nouveau, les graines de grenade et le maïs. Ajoute enfin le reste de la marinade sur le dessus.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**