



Riz pilaf carottes et brocoli



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 255; protéines 6 g; matières grasses 4 g; glucides 49 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 60 mg; sodium 466 mg

Garni de carottes et de brocoli, ce riz pilaf est l'[accompagnement](#) le mieux choisi pour servir avec votre [plat favori](#).

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre au goût
- 500 ml (2 tasses) de brocoli coupé en petits bouquets

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et les carottes de 1 à 2 minutes.
- 2 Ajouter le riz et remuer. Verser le bouillon et ajouter les fines herbes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 15 minutes.
- 3 Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.