



## Duo de riz, patates douces et courgettes rôties

Ingrédients pour 4 personnes

1 tasse de riz sauvage ou rouge  
1 tasse de riz complet  
3 petites patates douces  
2 courgettes  
20 tomates cerises  
1 poivron rouge  
4 poignée d'épinards (200g)  
1 tasse de petits pois  
50g de noix de cajou  
le jus d'un citron vert  
Coriandre, paprika



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Faire bouillir l'eau dans une casserole, cuisez les deux types de riz le temps indiqué sur le sachet. 10 minutes avant la fin de la cuisson ajoutez les petits pois.
3. Coupez les patates douces en cubes et mélangez dans l'huile d'olive avec 1 cuillère à café de paprika.
4. Versez le mélange sur une plaque ou un grand plat pouvant aller au four. Enfouissez pendant 20 à 30 minutes en mélangeant quelques fois.
5. Coupez les courgettes en quartiers, les tomates en deux et le poivron en cubes. 10 minutes avant la fin de la cuisson des patates douces, ajoutez les légumes aux patates et mettez les au four.
6. Quand le riz est cuit, égouttez-le. Puis ajouter un peu d'huile dans la casserole et y jeter les épinards pour les cuire quelques minutes. Ajoutez ensuite le riz et le jus de citron vert, puis mélangez.
7. Dans un grand plat mélangez les légumes cuit au four avec le riz et épinards. Puis ajoutez les noix de cajou et la coriandre.

Bonne dégustation

