



Ingrédients

HUILE CANOLA	1 ½ c. à soupe	RIZ MÉLANGE 5 GRAINS	1 ½ tasse
AIL HACHÉ DANS L'HUILE	1 c. à thé	CONCENTRÉ POULET	2 ½ c. à soupe
OIGNON JAUNE EN DÉS	1 un	EAU DU ROBINET	4 tasses
CAROTTE	1 un	BASILIC EN PURÉE	½ c. à thé
CÉLERI	1 branche	ESTRAGON EN PURÉE	½ c. à thé
BROCOLI	1 tasse	FROMAGE RÂPÉ	1 tasse
		POIS CHICHES EN CONSERVE	540 ml

Méthode

- Couper en petits morceaux l'oignon, la carotte, le céleri et le brocoli
- Chauffer l'huile et faire revenir les légumes coupés et l'ail
- Ajouter le bouillon, l'estragon et le basilic en purée et le riz
- Cuire 30 minutes à feu moyen, couvert
- Ajouter les pois chiches préalablement rincés
- Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bouillon soit totalement absorbé, environ 10 minutes
- Parsemer de fromage râpé