

Recette de Céréales

Préparation : xx min. Cuisson : 10 min.

Portion : xx

Ingrédients :

1 tasse de riz brun
2 tasses de quinoa
2 tasses de millet décortiqué
1 cu. à soupe d'origan
1 cu. à soupe de basilic
3 tasses d'eau
1 cu. à soupe de bouillon de poulet

Préparation :

Dans une casserole, mélanger les ingrédients secs.
Recouvrir avec l'eau et le bouillon.
Amener à ébullition.
Réduire le feu et laisser mijoter pour 10 minutes
Laisser refroidir puis séparer en petites portions.
Se conserve au congélateur.

Cereals Recipe

Preparation: xx min. Cook time: 10 min. Serving: xx

Ingredients:

1 cup of brown rice
2 cups of quinoa
2 cups of shelled millet
1 tablespoon of oregano
1 tablespoon of basil
3 cups of water
1 tablespoon of chicken broth

Preparation:

In a saucepan, mix all the dry ingredients.
Cover with the water and the broth.
Bring to a boil.
Reduce the heat and let simmer.
Let it cool and split into small portions.
Can be kept frozen.