



Riz complet aux légumes, graines de tournesol

Pour 1 personne :

- *60 g de riz complet bio, poids cru*
- *2 poignées de champignons de Paris surgelés*
- *3 poignées de poireaux émincés surgelés*
- *1 càs de graines de tournesol*
- *sel*
- *poivre*

Cuire le riz dans de l'eau bouillante selon le temps de cuisson indiqué. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les champignons et les poireaux encore surgelés. Egoutter le tout et bien assaisonner.

Saupoudrer de graines de tournesol et servir.