



## Frutti di Mare sur son lit de légumes

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: facile

### *Ingrédients pour 2 personnes:*

400g Frutti di Mare  
1 brocoli  
2 oignons (ciboules)  
2 cuillères à soupe d'huile de colza  
200g de riz Basmati  
400ml de lait de coco  
2 cuillères à café de graines de sésame  
De la coriandre

### **Pour la vinaigrette :**

2 oranges  
100ml de bouillon de légumes  
200 ml de lait de coco  
1 cuillère à café de Maïzena  
Du curry, de la cannelle  
1 cuillère à soupe de sucre  
Sel, poivre



### *Préparation :*

1. Décongelez les Frutti di Mare.
2. Séparez les têtes de brocoli, coupez les oignons en rondelles. Faites cuire le brocoli dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
3. Préparez le riz selon les instructions indiquées sur le paquet, avec du lait de coco et 200ml d'eau
4. Faites chauffer l'huile de colza dans une poêle et faites sauter les Frutti di Mare décongelés avec les oignons pendant 2 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez.
5. Pressez une orange et découpez l'autre. Mélangez le bouillon de légumes avec le lait de coco et le jus d'orange dans une casserole et porter à ébullition.
6. Mettez la Maïzena dans un peu d'eau et remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la Maïzena dans la casserole. Portez à ébullition et laissez mijoter jusque-là sauce se lie. Ajoutez les morceaux d'orange et assaisonnez avec le sel, le poivre, le curry, la cannelle et le sucre.
7. Servez le riz avec les légumes Frutti di Mare et la sauce à l'orange sur une assiette. Vous pouvez garnir de graines de sésame et de coriandre hachée.