Bouillon nourrissant de riz, courgette et coriandre

Pour 2 portions

Bienfaits

Un bouillon rafraîchissant, hydratant et apaisant, qui calme la fièvre, réduit l'inflammation et facilite la récupération.

Préparation

1. Rincer le riz et le mettre dans une casserole avec l'eau.
2. Couper la courgette en petits morceaux et l'ajouter.
3. Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le riz soit très tendre (presque en bouillie : gruau).
4. Ajouter une pincée de sel et mélanger.
5. Servir tiède avec la coriandre fraîche et un filet d'huile si souhaité.

Ingrédients

1/2 tasse de riz blanc

2 verres d'eau

1 petite courgette

1 pincée de sel de mer

1 C à S d'huile de coco ou d'olive