

Riz lentilles et carottes

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de riz
- 150g de lentilles vertes
- 300g de carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 500 mL d'eau
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- Huile
- Sel et poivre



Préparation

- Epluchez l'oignon puis ciselez le. Epluchez les carottes et coupez les en petits dés.
- Faites revenir l'oignon et les carottes avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, le cube de bouillon émietté, du sel et du poivre, les lentilles et 500mL d'eau puis mélangez bien.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Surveillez la cuisson, il faudra peut être ajouter de l'eau.
- Faites cuire votre riz comme d'habitude.
- Servez bien chaud avec le riz.



Vous pouvez prendre les lentilles et les carottes en conserve. Il ne vous reste plus qu'à faire cuire le riz et à assaisonner.



Vous pouvez remplacer le riz par de la semoule, un mélange 4 céréales, du quinoa, etc.