

14 septembre 2012

Salade de riz et lentilles

- ◇ 200g de riz
- ◇ 100g de lentilles
- ◇ 1 oignon rouge
- ◇ 1 gousse d'ail écrasé
- ◇ 1 carotte
- ◇ 1 branche de céleri.
- ◇ Noix de cajou non salées
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Vinaigre
- ◇ Jus de citron
- ◇ Sel, poivre

Cuire le riz, 15 à 20 minutes.

Cuire les lentilles, 30 minutes.

Cuire à la poêle, l'oignon émincé, l'ail écrasé et les légumes en petits morceaux.

Dans un saladier, mélanger le riz, les lentilles, les légumes revenus, les noix de cajou.

Ajouter des pousses d'épinards ou des feuilles de salade.

Assaisonner avec une vinaigrette.

On peut servir avec des œufs pochés

*Cette recette associe légumes secs et céréales.
Chacun apporte une partie des protéines d'un morceau de viande.
C'est un menu idéal pour éviter de consommer de la viande
par économie ou choix personnel*

Participants:

Suzanne

Régine

Laurent

Philippe

Juan Pedro

Bénédicte

Françoise

