



Des recettes équilibrées végétaliennes

Riz aux épinards et lentilles



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	558 kcal	
Protéines	25 g	18%
Glucides	68 g	49%
Graisses	20 g	33%

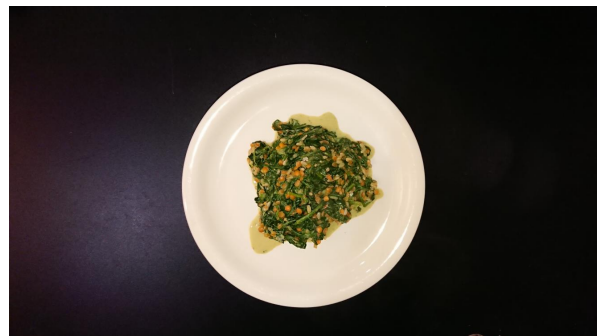
Des recettes équilibrées végétaliennes

Riz aux épinards et lentilles

Pour 4 portions

Ingrédients

800 g d'épinards
240 g de lentilles corail (poids sec)
180 g de riz complet
2-4 dl de crème de soja (par ex. Soja Cuisine)
Sel
Curcuma
Cumin
Piment en poudre



Préparation

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajouter les lentilles corail 10 minutes avant la fin du temps de cuisson.

Ajouter les épinards 5 minutes avant la fin du temps de cuisson. Il doit y avoir suffisamment d'eau dans la casserole pour permettre aux épinards de devenir tendres.

Lorsque tous les ingrédients sont prêts, versez l'eau excédentaire, ajouter la crème de soja et toutes les épices. Porter à nouveau à ébullition brièvement et laisser mijoter jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.