

Mujadarrâh (Lentilles, oignons et riz)

Un plat moyen-oriental
délicieux et économique!



Végétarien



30 minutes ou moins



Congelables



TEMPS DE
PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE
CUISON
20 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 oignons moyens tranchés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 175 ml (¾ tasse) de riz brun ou sauvage, cuit
- 250 ml (1 tasse) de lentilles à teneur réduite en sodium, égouttées et rincées

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent brun caramel foncé, en remuant fréquemment. Cela prendra environ 15 minutes. Réserver la moitié des oignons dans un bol (pour la garniture ultérieurement). Saupoudrer le cumin moulu et faire cuire environ 1 minute de plus.
2. Ajouter le riz cuit aux oignons et remuer fréquemment pendant 3 minutes. Incorporer les lentilles et faire cuire 2 minutes de plus.
3. Servir le riz et les lentilles nappés des oignons caramélisés réservés.

Trucs

- ✓ Excellente recette à réaliser avec des **restes de riz**.
- ✓ Vous saurez que les **oignons caramélisés** sont prêts lorsqu'ils prennent une couleur brun foncé et que certains présentent un léger aspect croustillant. Ajoutez un peu d'eau aux oignons s'ils collent au fond de la casserole.
- ✓ **Facultatif** : remplacez les lentilles en conserve par des lentilles sèches. Faites-les cuire selon le mode d'emploi avant de les ajouter au riz et aux oignons.
- ✓ Servez ce plat au repas, accompagné d'une salade verte ou d'une salade de chou.
- ✓ **Gagnez du temps** : doublez cette recette et congelez les portions supplémentaires pour un autre repas.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada