



MARDI

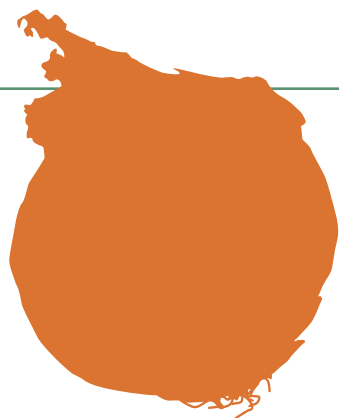
Duo riz bio et lentille corail

Les ingrédients (pour 4 personnes)

100 g de lentilles corail
10 cl de lait de coco
1/2 oignon
1 pointe de curry
30 cl d'eau
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
50 g de riz demi complet

Description de la recette

- Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu doux et faire revenir l'oignon avec le curry pendant 5 minutes
- Verser les lentilles corail, le lait de coco et l'eau. Faire cuire à couvert pendant 15 minutes
- Cuire le riz à part dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée et le poisson à la vapeur
- Servir les légumes avec un poisson émietté ou une viande blanche en sauce



Bonne dégustation!