Riz épicé aux amandes, aux lentilles et au chou frisé

Avec des herbes fraîches : menthe, coriandre et persil

Voici un plat de riz aux saveurs et aux parfums particuliers du cumin, des herbes fraîches et des amandes grillées. Il est servi avec une sauce à base de tahini, une pâte de sésame broyé couramment utilisée comme accompagnement au Moyen-Orient. Avec une salade tout en fraîcheur, c'est délicieux.

❄ conserver au réfrigérateur

- 35-40 min
- facile
- à manger dans les 3 jours
- végétarien
- sans gluten

❄ ☐ Champignons blonds

❄ ☐ Menthe, coriandre et persil plat frais

❄ ☐ Lebné

❄ ☐ Chou frisé découpé

❄ ☐ Mesclun

☐ Cumin en poudre

☐ Oignon rouge

☐ Lentilles

☐ Amandes effilées

☐ Riz cargo

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (branches) 23)	3	5	8	12	15	18
Menthe fraîche (feuilles) 23)	4	8	12	16	20	24
Lentilles (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Chou frisé découpé (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23)	40	80	120	160	200	250
Lebné (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Passoire, plaque et papier sulfurisé, grande casserole avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3107/742	30	6,2	85	6,3	14	27	0,3
100 g **	444 / 106	4	0,9	12	0,9	2	4	0,0

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'oignon rouge et taillez les champignons blonds en tranches. Ciselez les herbes fraîches et égouttez les lentilles dans la passoire.

2 Disposez le chou frisé sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfournez le chou frisé 15 à 20 minutes.

3 Faites chauffer la casserole à feu vif et faites-y dorer les amandes 1 à 2 minutes à sec. Ensuite, réservez-les hors de la casserole.

4 Faites chauffer l'huile d'olive dans la même casserole et faites-y revenir l'oignon rouge et les champignons blonds 2 minutes à feu doux. Ajoutez le riz et le cumin, puis touillez 1 minute à feu moyen-doux.

5 Ajoutez l'eau bouillante et, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 12 à 15 minutes. À mi-cuisson, retirez le couvercle, puis, lorsque c'est cuit, égouttez si nécessaire.

6 Dans un saladier, mélangez le mesclun avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir.

7 Ajoutez les herbes fraîches, les lentilles et la majeure partie des amandes effilées au riz, puis salez et poivrez.

8 Servez le chou frisé et le riz épicé aux amandes sur les assiettes. Accompagnez du mesclun et du lebné et garnissez du reste d'amandes effilées.