

Riz et lentilles en jardinière

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients (4 pers.)

700 ml de bouillon de légumes
300 g de carottes
200 g de brocolis
200 g de poivrons jaunes
150 g de céleri pomme
150 g d'oignon
120 g de riz complet
120 g de lentilles vertes
80 g de fromage blanc
30 g de fines herbes
1 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
10 g de gros sel
1 feuille de laurier
Poivre noir



Préparation

Couper le céleri, les carottes et les poivrons en petits dés. Faire des petits bouquets avec le brocoli. Hacher l'ail et l'oignon finement.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et la feuille de laurier avec l'huile. Ajouter le riz et les lentilles, mouiller avec le bouillon de légumes puis couvrir et laisser frémir 20 minutes à petit feu.

Ajouter les légumes et continuer la cuisson à couvert pendant 10 minutes. Arrêter le feu et laisser gonfler 20 à 30 minutes à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Retirer la feuille de laurier et assaisonner avec le fromage blanc, les fines herbes, du sel et du poivre. Mélanger le tout délicatement.

Variantes

Utiliser d'autres légumes comme du fenouil ou du poireau.
Faire revenir 1 c. à soupe de curry avec le hachis d'oignon.