

POTÉE DE LENTILLES À L'AIGRE-DOUX

Mise en place et préparation: env. 30 min

- | | | |
|--------------|--|--|
| 1 c. à soupe | d'huile de sésame foncée | faire chauffer dans une casserole |
| 1 | oignon , en julienne | |
| 1 | piment rouge , épépiné,
haché finement | faire revenir |
| 50 g | de riz long grain
(p. ex. parboiled) | |
| 5 ½ dl | de bouillon de légumes | ajouter, porter à ébullition, baisser le feu,
laisser bouillonner env. 15 min |
| 600 g | de bettes à cardes ,
en fines lanières | |
| 150 g | de lentilles corail | |
| ½ c. à café | de sel | ajouter le tout, mélanger, cuire encore
douceMENT env. 10 min à couvert en
mélangeant une fois |
| 2 c. à soupe | de vinaigre de pomme | |
| 1 c. à soupe | de miel liquide | incorporer |

Par personne: lipides 9 g, protéines 29 g, glucides 81 g, 2184 kJ (521 kcal)



2 | **Remarque:** toutes les recettes de ce livre sont prévues pour 2 personnes. Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.

Important: la rubrique «IDÉE+» propose de quoi compléter la recette de manière optimale. Les ingrédients mentionnés sont inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.