

Riz aux légumes facile



J'ai découvert cette recette grâce à un restant de riz blanc dans mon garde-manger... oui oui ! Après avoir déménagé à deux reprises ce sac de riz, je me suis dit qu'il fallait bien que je le passe un jour avant qu'il ne se mette à goûter "le fond de garde-manger". Toutefois, sachant que le riz blanc, exempt de fibres, ne me rassasierait pas beaucoup, j'ai voulu trouver un moyen de l'enrichir. Et puis WOW, j'ai été étonnamment surprise du résultat ! Depuis, c'est un classique chez moi : même plus rapide que le temps de cuisson du riz sauvage !

Aussi, pour ceux qui cherchent à réduire la quantité de glucides de leur alimentation, cette recette permet de diminuer l'apport en féculents de façon incognito.

Bon appétit!

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 0

Glucides 29

Fibres 3,5

Protéines 6

Sodium 25

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de lentilles corail sèches
- 187 ml (¾ tasse) de riz basmati (ou autre riz blanc)
- 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés au choix (macédoine, pour spaghetti, etc.)
- Poivre, au goût
- Herbes fraîches ou épices au choix (facultatif)

Préparation

1. Rincer les lentilles à l'eau froide.
2. Dans un grand chaudron, combiner les lentilles, le riz et la quantité d'eau indiquée sur le paquet de riz. Ajouter 1 tasse d'eau supplémentaire.
3. Porter à ébullition, puis laisser mijoter environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée et que les lentilles et le riz soient tendres.
4. Pendant ce temps, dans un grand poêlon, à feu moyen, vaporiser légèrement d'huile en aérosol et cuire les légumes surgelés environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et chauds.
5. Mélanger le riz cuit aux légumes.
6. Assaisonner avec du poivre et des herbes fraîches si désiré.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

Pour une texture plus crémeuse, remplacer une partie de l'eau de cuisson par du bouillon au choix ou du lait de coco.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec