Dal de lentilles et riz complet

Des lentilles mijotées aux épices douces, accompagnées de riz complet.

45 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

200 g	Lentilles
200 g	Riz complet
3 piece	Tomate
1 piece	Oignon
2 g	Curcuma moulu
2 g	Cumin en graines
1 cs	Huile de colza
1200 ml	Eau
3 g	Sel de table

Préparation

1. Faites revenir l'oignon et les épices dans l'huile, ajoutez les tomates en dés.
2. Ajoutez les lentilles et 600 ml d'eau, mijotez 25 minutes.
   25 min
3. Cuisez le riz à part dans le reste d'eau salée et servez ensemble.

Conseils

Un trait de citron en fin de cuisson réveille les saveurs.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**421 kcal**
Protéines	**17,3 g**
Glucides	**76,5 g**
dont sucres	**5,0 g**
Lipides	**5,9 g**
dont saturés	**0,7 g**
Fibres	**8,9 g**
Sel	**0,8 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Tomate : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/dal-de-lentilles-et-riz-complet/