

Salade de riz aux lentilles

Préparation	10 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	5
Coût (portion)	0,99 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Instruments Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, tamis, petit chaudron, grand bol, fouet (ou fourchette), cuillère.



Ingrédients



175 ml (¾ tasse) de **riz sec** (ou 500 ml (2 tasses) d'un reste de riz déjà cuit)



2 gousses d'**ail** pelées et hachées



20 ml (4 c. à thé) de **persil séché**



15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre de cidre**



15 ml (1 c. à soupe) de **moutarde**



30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola**



1 boîte (540 ml) de **lentilles**, égouttées et rincées



3 branches de **céleri** coupées en petits dés ou hachées (environ 375 ml (1½ tasse))



250 ml (1 tasse) de **raisins secs**, hachés

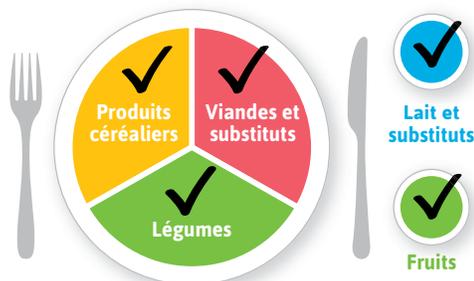


250 ml (1 tasses) de **fromage cheddar** coupé en petits cubes



Sel et poivre au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes (ex. des crudités) et d'un fruit pour compléter la portion
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

Préparation

1

Dans un petit chaudron, cuire le **riz** selon les indications de l'emballage.

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour couper et mesurer les ingrédients de la recette et passer à l'étape 2.



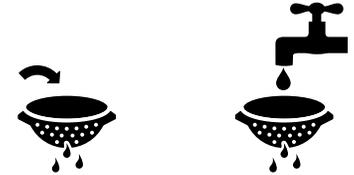
2

Dans un grand bol, préparer la vinaigrette en mélangeant l'**ail** haché, le **persil séché**, le **vinaigre de cidre** et la **moutarde**. Ajouter l'**huile** en mélangeant à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Mettre de côté.



3

Lorsque le riz est cuit, transvider dans un tamis et passer sous l'eau froide afin de le refroidir.



4

Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter le **riz**, les **lentilles**, le **céleri**, les **raisins secs** et le **cheddar**. **Saler** et **poivre** au goût. Mélanger et servir.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca