

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas

Salade-repas de riz aux lentilles



175 ml (¾ tasse)
de **riz sec**



2 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



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



15 ml (1 c. à soupe)
de **moutarde**

**Vous pouvez utiliser
500 ml (2 tasses) d'un
reste de riz cuit.**



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



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



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



250 ml (1 tasse)
de **fromage cheddar**
coupé en petits dés



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une casserole moyenne, cuire le **riz** selon les indications sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, dans un grand bol, préparer la vinaigrette en mélangeant à la fourchette l'**ail**, le **vinaigre** et la **moutarde**. Ajouter l'**huile** en mélangeant. Mettre de côté.
- 3 Lorsque le riz est cuit, le transvider dans une passoire et le mettre sous l'eau froide pour le refroidir.
- 4 Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter le **riz cuit**, les **lentilles**, les **raisins secs** et le **fromage cheddar**.

Variante: Vous pouvez ajouter d'autres légumes tel du poivron ou du céleri hachés finement.

- 5 **Saler** et **poivrer** au goût.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients de la vinaigrette

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les lentilles
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Assurez-vous que les raisins secs sont hachés finement.