



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Riz complet noir, lentilles corail, chèvre frais, carottes, fruits secs & menthe, assaisonnement huile d'olive et tahini

Recette proposée par :

Maeva du blog cookalifebymaeva.blogspot.fr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 10

Ingrédients pour 2 personnes :

Plat

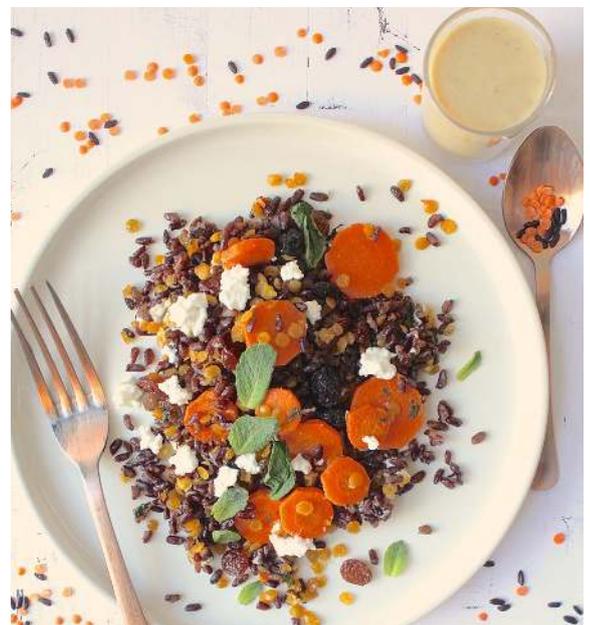
- 120 g de riz noir (poids sec)
- 75 g de lentilles corail
- 1 ou 2 carottes (selon leur taille)
- **5 c. à soupe d'huile d'olive goût intense**
- 1 petite c. à café de cardamome moulue
- 1 petite c. à café de cumin moulu
- 1 petite c. à café de gingembre moulu
- 1 petite c. à café de coriandre moulue
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de cranberries séchées
- un peu de chèvre frais
- quelques feuilles de menthe fraîche

Assaisonnement

- sel (sel Herbamare pour moi)
- poivre
- jus de citron
- **huile d'olive goût subtil**
- tahini (purée de sésame)

Préparation :

- Pour commencer, faites cuire le riz dans un grand volume d'eau salé, il devra cuire plus longtemps qu'un riz blanc, entre 18 et 20 minutes selon la dureté de votre eau. Égouttez-le puis réservez pour le faire tiédir.
- Pendant ce temps, faites cuire les lentilles corail 5 min dans une eau salée. Ajoutez-y les carottes pelées et coupées en rondelles au bout de 3 min afin de les pré-cuire.
- Rincez et essuyez la moitié des feuilles de menthe puis émincez-les finement et réservez. J'aime en ajouter des «crues» à la fin mais vous pouvez tout mettre à cuire ou tout mettre à la fin comme vous préférez.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez-y les épices moulues et faites-les torréfier à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Lorsqu'elles commencent à «scintiller» (vous comprendrez ce que je veux dire quand vous le verrez), ajoutez le riz, les lentilles corail, les





Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Riz complet noir, lentilles corail, chèvre frais, carottes, fruits secs & menthe, assaisonnement huile d'olive
(suite)

carottes, les fruits secs, du chèvre frais émietté (à doser à votre guise), la menthe ciselée et faites chauffer une petite dizaine de minutes à feu moyen.

• Avant de servir, salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive goût subtil, de jus de citron et accompagné de tahini et dégustez chaud, tiède... ou même froid en salade par exemple et régalez-vous!