

## **Salade de riz, lentille et petits légumes**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

200 g de riz basmati  
200 g de lentilles vertes  
1 carotte  
3 cébettes  
1 branche de céleri  
1 gousse d'ail  
1.5 litre de bouillon de légumes  
1 cuillère à café de gingembre  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de paprika  
1 cuillère à café de coriandre  
huile d'olive  
sel et poivre  
quelques zeste de citron et 1 brin de persil

### **Progression :**

Laver les légumes. Couper la carotte en dés, et le céleri en petits morceaux. Éplucher les oignons et les couper en rondelles. Éplucher la gousse d'ail et hacher.

Faire revenir la carotte, le céleri, l'ail et la moitié de l'oignon dans une casserole à feu doux sans matière grasse quelques minutes.

Ajouter les lentilles et 50 cl de bouillon de légumes.

Ajouter les épices, gingembre, coriandre, paprika et cumin. Cuire à feu doux entre 40 et 50 minutes selon vos lentilles, en rajoutant du bouillon de légumes au fur et à mesure. Saler et poivrer.

Dans une casserole faire revenir le reste des oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le riz et sans cesser de remuer, laissez dorer pendant 2 minutes. Ajouter 50 cl de bouillon de légumes et faire cuire à feu doux pendant 10 à 20 minutes selon le riz.

Dans un saladier, mélangez le riz et les lentilles évaporées de leur jus. Saler et poivrer, ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Servir à température ambiante ou froid. Au moment de servir, vous pouvez ajouter des zestes de citron et du persil ciselé.