



### Salade chaude de riz, lentilles et carottes aux épices

#### Ce qu'il faut :

{ Pour 4 personnes }

- ✓ 185 g de lentilles corail { Au choix }
- ✓ 200 g de riz basmati
- ✓ 1 gros oignon rouge
- ✓ 2 càs d'huile d'olive extra vierge Arnaud Gillet Terre2crete
  - ✓ 2 gousses d'ail frais écrasées
  - ✓ 3 oignons ciboules
  - ✓ 4 carottes coupées en petits dés
  - ✓ 1 pincée de fleur de sel au goût
  - ✓ 1 càs de cannelle en poudre
  - ✓ 1 càs de paprika doux
  - ✓ 1 càs de cumin en poudre
- ✓ 1 càs de graines de coriandre fraîchement moulues
  - ✓ Le jus d'une orange
- ✓ 1 poignée d'amandes effilées grillées
- ✓ Quelques pluches de coriandre fraîche

#### Ensuite, comment faire ?

- Porter à ébullition deux casseroles d'eau et faire cuire séparément les lentilles et le riz suivant les indications sur les paquets, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Eviter de saler l'eau des lentilles avant cuisson mais par contre, celle du riz peut l'être. Les égoutter.
- Pendant ce temps, émincer l'oignon. Dans une poêle à feu doux, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon émincé et l'ail, puis les faire revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Verser les petits dés de carottes. Couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.
- Oter le couvercle et ajouter la fleur de sel, la cannelle, le paprika, le cumin, la coriandre moulue et le jus d'orange.
- Prolonger la cuisson jusqu'à ce que les dés de carottes soient tendres mais encore très légèrement croquants.
- Verser le tout dans un saladier de service. Incorporer le riz et les lentilles égouttés, les amandes effilées et mélanger bien le tout. Assaisonner si nécessaire.
- Parsemer de quelques pluches de coriandre fraîche et de quelques émincés de ciboules.