



## Riz aux lentilles MUJADDARA

**Apport en fer : Total 20 mg – Par personne : 5 mg**

### Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

200 g lentilles vertes	1 cuillère à café de curcuma moulu
200 g riz long	Sel, Poivre
60 g de noix de cajou grillées et concassées	Sauce yaourt
2 oignons	1 pot de yaourt nature standard ou grecque (pour plus d'onctuosité)
3 CS d'huile de colza HOLL*	Sel, poivre, épices et fines herbes selon votre goût (coriandre fraîche par exemple)
1 cuillère à café de cumin moulu	
1 cuillère à café de coriandre moulue	

\* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

### Temps de préparation

30 minutes

### Étapes de préparation

Cuire les lentilles à l'eau dans une casserole, en les gardant bien fermes.

Égoutter, rincer et réserver.

Rincer le riz puis cuire dans 2 fois son volume d'eau.

Préparation des oignons caramélisés : les peler et émincer en fines lamelles. Faire revenir dans l'huile et laisser dorer en remuant à feu doux jusqu'à caramélisation. Réserver.

Préparer la sauce yaourt en mélangeant le yaourt nature avec du sel, poivre, herbes fraîches et épices selon votre goût.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile à feu moyen, y ajouter toutes les épices et le riz puis les lentilles. Faire revenir quelques minutes, assaisonner selon le goût.

Verser dans un plat et ajouter les oignons et les noix de cajou grillées.

Servir avec la sauce yaourt.

### Recette de

Samira Marbouh  
Cabinet Dr. Marbouh  
dr.marbouh@bluewin.ch