

RIZ AUX LENTILLES

raffiné - demande du temps

Une portion contient environ :
480 cal. Protéides 22 g.
Lipides 25 g. Glucides 40 g.

Pour 4 personnes.

Préparation : 1 h 10.

- 1 kg d'épinards frais
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 250 g de tofu
- 100 g de lentilles brunes
- 100 g de riz long complet
- 100 g de yaourt maigre
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 10 g de beurre
- 0,5 litre de bouillon de légumes (voir page 18)
- 5 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- le jus de 1 citron
- 50 g de noix
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 bouquet de persil plat
- sel, piment de Cayenne

2. Nettoyer, laver et essorer les épinards. Égoutter le tofu et le couper en dés. Éplucher et hacher l'ail. Hacher grossièrement les noix. Mélanger le curcuma, le cumin, la coriandre, le gingembre, 1 bonne pincée de piment de Cayenne et du sel.
3. Dans une poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile. Faire revenir à feu moyen le mélange d'épices, l'ail et le tofu, en tournant sans cesse, jusqu'à ce qu'une croûte se forme sur les dés de tofu. Maintenir au chaud.
4. Faire chauffer l'huile restante dans la poêle. Y faire cuire les épinards et les noix par portions, à feu moyen, jusqu'à ce que les épinards soient tendres et d'un vert intense. Mélanger chaque portion avec le tofu et maintenir au chaud.
5. Assaisonner les épinards au curry avec le jus de citron et, selon les goûts, de sel et de piment de Cayenne. Mettre dans les assiettes chaudes avec le riz et les lentilles.
6. Battre le yaourt avec la crème fraîche. Hacher finement le persil. Répandre le mélange à base de yaourt sur les portions d'épinards au curry et parsemer de persil.

cette recette, le curry en poudre tout prêt convient très bien. Veiller cependant à ce qu'il soit de bonne qualité car son goût peut être très fort.

VARIANTE

Remplacer les épinards par des bettes, du pak-choy ou encore du pe tsai, deux variétés de chou chinois.

CONSEIL !

Selon la saison, on peut acheter deux sortes d'épinards : les épinards d'hiver aux feuilles vert foncé et fermes et aux tiges longues et vigoureuses (ils sont faciles à nettoyer, car il suffit de couper le bout des racines ; les tiges peuvent se manger avec le reste), et les épinards d'été aux feuilles plus claires, souvent vendus sous le nom de tétragone.

1. Éplucher, hacher l'oignon et le faire rissoler au beurre jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter le riz, les lentilles et le bouillon de légumes. Porter à ébullition et faire cuire 45 mn à couvert et à feu doux.

◆ Ce plat épicé ravira tous ceux qui aiment les mets exotiques. Le curry est plus parfumé quand on mélange soi-même les différents ingrédients. Mais pour

Le riz aux lentilles est meilleur avec un curry que l'on a mélangé soi-même.

