



Riz

Pilaf de quinoa et lentilles



55 min 15 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

486

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le pilaf

180 g **Quinoa**
360 ml **Bouillon de légumes**
1 **Eau**
240 g **Haricots verts**
1 **Poivron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
140 g **Champignon(s) de Paris**
100 g **Noisette(s) entière(s)**
240 g **Lentilles vertes du Puy**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à café **Huile de sésame**
2 c. à café **Moutarde**
2 c. à café **Sauce soja**

Étape 1

Préparation du quinoa

- 1 Verser le quinoa et le bouillon de légumes dans une casserole.
- 2 Porter le bouillon à ébullition sur feu vif.
- 3 Réduire le feu sur moyen-doux. Laisser frémir pendant 15 min jusqu'à ce que la majorité du liquide soit absorbée.
- 4 Pendant ce temps, remplir une autre casserole d'eau. Porter à ébullition sur feu vif. Verser les haricots et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égoutter dans une passoire.
- 5 Préparer et découper le poivron en lanières à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Eplucher et hacher l'ail à l'aide d'un couteau d'office. Laver et couper les bouts terreux des champignons.
- 7 Verser l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et ajouter l'ail. Laisser revenir pendant quelques secondes.
- 8 Ajouter les champignons, le poivron coupé et les noisettes. Laisser revenir jusqu'à ce que les champignons soient bien tendres, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Rincer et égoutter les lentilles dans une passoire.
Pendant ce temps, verser les lentilles dans la casserole

- 10 Pendant ce temps, verser les lentilles dans la casserole. Recouvrir d'eau et laisser cuire pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égoutter et verser les lentilles dans la poêle.
- 11 Ajouter les haricots verts cuits dans la poêle.
- 12 Verser le quinoa dans la poêle et mélanger.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un petit saladier, verser le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, l'huile de sésame, la moutarde et la sauce soja, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Saler, poivrer. Mélanger à nouveau.
- 3 Verser la vinaigrette sur les légumes dans la poêle. Mélanger pour bien imprégner les légumes.

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler le persil à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Verser le quinoa et la préparation aux lentilles dans un plat. Décorer avec le persil ciselé. Servir immédiatement.

1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

3 branche(s) **Persil plat**