



## RIZ ET LENTILLES AUX FLEURETTES DE BROCOLIS

 30 minutes 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 40 grammes de lentille verte, sèche
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, mettre le riz et les lentilles et ajouter 3x leur volume d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à couvert et à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (20 minutes environ). Laver le brocoli, et le couper en petites fleurettes. Cuire à la vapeur (15 minutes environ). Servir le mélange riz/lentilles avec les fleurettes de brocoli et 1 c.c d'huile.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (244 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	213 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	20 g	40 %
GLUCIDES	24 g	59 g	23 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	45 %
SODIUM	14 mg	34 mg	1 %