



RIZ ET LENTILLES À LA COURGE BUTTERNUT

 15 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 40 grammes de lentille verte, sèche

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). Eplucher la courge butternut, vider les graines à l'aide d'une grande cuillère, et couper la chair en dés. Cuire à la vapeur (20 minutes environ). Servir le mélange riz/lentilles avec la courge butternut et 1 c.c d'huile.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (284 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 62 kcal | 177 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 5 g | 15 g | 31 % |
| GLUCIDES | 21 g | 60 g | 23 % |
| SUCRES | 2 g | 5 g | 5 % |
| LIPIDES | 2 g | 5 g | 8 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 11 g | 44 % |
| SODIUM | 4 mg | 13 mg | 1 % |