



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 %