



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Riz Aux Lentilles Vertes

Yeşil Mercimekli Pilav



2 tasses de riz
1,5 tasse à thé de lentilles vertes
1,5 cuillères à soupe de beurre
4 cuillères à soupe d'huile végétale
3 tasses d'eau ou de bouillon
1 cuillère à café de sel

- # Nettoyez les lentilles dès la veille puis lavez. Rajoutez 2 tasses d'eau propre. Le lendemain, laissez bouillir avec la même eau jusqu'à qu'il ne reste plus de liquide.
- # Pendant ce temps, laissez attendre le riz dans l'eau salé avec du jus de citron, pendant ½ heure. Puis lavez le riz.
- # Mettez du beurre et de l'huile végétale dans une casserole. Quand l'huile chauffe et se mélange, rajoutez le riz et laissez cuire jusqu'à qu'il devient transparent.
- # Rajoutez les lentilles bouillis, laissez cuire quelques minutes puis rajoutez du bouillon de bœuf et du sel.
- # Fermez le couvercle de la casserole puis quand le riz vient au point de bouillir, réglez le feu à basse température.
- # Placez une serviette absorbante, entre le couvercle et la casserole. Laissez reposer au moins ½ heure, puis mélangez le riz sans écraser et servez.

N-B : Les lentilles possèdent les vitamines A, B et C et du fer. La quantité de fer qu'ils possèdent est égale aux œufs. Les lentilles sont riches en protéines, 100 gr. de lentille contient 24,7 gr. de protéines.