



MEJADRA AUX LENTILLES BELUGA ET POTIRON RÔTI

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

800G DE POTIRON
160G DE LENTILLES BELUGA
200G DE RIZ THAÏ OU BASMATI
600ML D'EAU
2 OIGNONS JAUNES
1 CC DE CUMIN MOULU
HUILE D'OLIVE
HUILE DE FRITURE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

RÉALISER LE MEJADRA

- Laver les lentilles.
- Éplucher les oignons. Hacher la moitié et couper l'autre moitié en lamelles.
- Faire revenir les oignons hachés avec le cumin dans un peu d'huile puis rajouter le riz basmati et les lentilles.
- Assaisonner et mélanger pendant 5 minutes.
- Faire bouillir l'eau et la verser sur la préparation.
- Laisser cuire pendant environ 12 minutes. Vérifier la cuisson.
- Déposer les oignons en lamelles, ajouter un filet d'huile d'olive et enfourner à 180°C pendant 12 minutes.
- Sortir du four. Ajouter à la poêlée de riz-lentilles.
- Réserver.
- Laver et tailler le potiron sans l'éplucher.
- Assaisonner, huiler et faire rôtir le potiron au four.
- Déposer du Mejadra dans une assiette avec un quartier de potiron.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 543g - 439 Kcal :

Glucides : 68,6g dont Sucres : 2,6g,
Lipides : 10,6g dont AG Saturés : 1,6g,
Protéines : 17,4g, Calcium : 38,1mg
Fer : 1,2mg, Fibres : 7,4g, Sel : 1,1g



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN – POISSON – SULFITES – SOJA – ARACHIDES