Riz basmati au chili
Omelette aux champignons

(pour 2 personnes, menu rapide pour gens pressés)

Riz basmati au chili

- ¤ 200 g de riz basmati
- ¤ 50 g de lentilles corail (protéine végétale)
- ¤ 1 càc de chili #
- ¤ 650 g (ou 650 cl) d'eau
- sel aux herbes
- 1 càs de tamari

Mettre tous les ingrédients ¤ dans une cocotte à fond épais, porter à ébullition à découvert, puis couvrir et laisser cuire à feu très doux. Ajouter le reste en fin de cuisson.

Remarques :
- prévoir un volume de riz pour 2 volumes d'eau : utiliser une tasse ou un verre qui vous convient pour vous faciliter la tâche.
- # chili : mélange tout prêt de cumin, paprika, tomate, origan, coriandre, oignon, ail et piment

Omelette aux champignons

- 4 gros champignons coupés en bâtonnets
- marjolaine
- huile d'olive
- ◊ 4 oeufs
- ◊ 1/2 pot de crème de riz (10 cl)
- ◊ 1 càs de tamari
- ◊ ail des ours à l'huile d'olive (voir fiche C3 dans „astuces") ou ail des ours frais ciselé
- ◊ sel aux herbes

Préparer le mélange aux oeufs ◊ dans un saladier.
Dans une poêle huilée, cuire les champignons jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit évaporée, ajouter la marjolaine puis le mélange aux oeufs. Finir la cuisson.

Servir le riz avec l'omelette accompagné de graines germées (tournesol).
En entrée, une crudité rapide : un pamplemousse, une salade ...