Salade de lentilles au fenouil
Riz à la tomate, cocotte de légumes aux pistaches

Menu
Salade de lentilles au fenouil
Riz demi-complet à la tomate
Cocotte de légumes aux pistaches (carottes et courgettes)
Crème de chocolat au lait d'avoine

Salade de lentilles au fenouil (pour 4 personnes)

- 180 g de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- 1 bulbe de fenouil

sauce : jus d'un demi-citron
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de poudre de cumin
- 3 càs d'huile de tournesol
- sel

1 Cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide salée avec une feuille de laurier. Surveiller la cuisson, environ 20 minutes (trop cuites, elles s'écrasent et c'est moins appétissant en salade...). Egoutter et laisser refroidir.
2 Couper le fenouil en très petits cubes, de 0, 5 cm de côté (en macédoine).
3 Préparer la sauce et mélanger le tout.

Riz long demi-complet à la tomate (pour 2 personnes)

100 g de riz long demi-complet
1 tomate, persil

1 Mettre à cuire le riz sur feu doux dans 25 cl d'eau légèrement salée.
2 Lorsque le riz est cuit, laisser gonfler 5 minutes hors du feu. Ajouter la tomate coupée en petits morceaux et le persil haché.

Cocotte de légumes aux pistaches (pour 4 personnes)

2 carottes, 300 g
2 courgettes, 400 g
2 gousses d'ail
2 càs de pistaches, 30 g
2 càs d'huile de sésame
persil et ciboulette

1 Couper les carottes en petits cubes, les courgettes en demi-rondelles et hacher les gousses d'ail. Faire cuire le tout à l'étouffée, dans une cocotte à fond épais, à feu doux.
2 Faire griller légèrement les pistaches dans une poêle sèche, puis les concasser.
3 Quand les légumes sont cuits, ajouter au moment de servir l'huile de sésame, le sel, les pistaches, le persil et la ciboulette. Mélanger

Crème de chocolat au lait d'avoine (8 ramequins) voir fiche R14 dans la rubrique « recettes ».