



ASTUCES



## MÉLANGER RIZ ET LENTILLES

Pour obtenir un met d'accompagnement rempli de nutriments, mélanger tout simplement un bon riz à grain entier ou basmati et des lentilles sèches. Rincez le mélange à plusieurs reprises et cuisez-le selon les instructions de cuisson de votre riz. Ce mariage riz-lentilles est souvent rencontré dans la cuisine indienne.