

# Légumes au curcuma et riz aux lentilles

Le tout en BIO

Recette proposée par Jean Montagard, chef bio, conseil culinaire

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

### Les légumes au curcuma :

20g d'huile d'olive  
150g d'oignons  
150g de poireaux  
50g de céleri branche  
100g de carottes  
150g de butter-nut  
150g de patates douces  
150g de potimarron  
1 gousse d'ail hachée  
25g de curcuma frais râpé  
15g de gingembre frais râpé  
Sel  
10cl de crème de soja cuisine

### La cuisson du riz :

200g Riz long de Camargue  
100g de lentilles vertes du Puy  
½ cuillère à café de miso d'orge  
Sel

## RECETTE :

Préparation 40 minutes

Cuisson 25 minutes

### La cuisson du riz :

Faire chauffer 1 litre et ½ d'eau salée avec 10 g de sel et le miso.

Verser le riz et les lentilles et cuire à petit feu 25 minutes.

### Les légumes au curcuma :

Eplucher, laver et détailler tous les légumes en cubes de 1cm de côté environ.

Dans une cocotte à fond épais chauffer l'huile d'olive et verser tous les légumes avec l'ail haché, cuire 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.

Ajouter le sel, le curcuma et le gingembre.

Cuire à couvert 10 mn à petit feu.

Verser le soja et mijoter en mélangeant fréquemment 5 à 6 minutes.

Egoutter le riz et servir à côté les légumes au curcuma

Bon appétit

Plat BIO

Agence  
BIO