

Riz aux lentilles déshydraté (type "rando lyoph")

Durée de conservation : 1 mois si bien stocké

Apport : protéines végétales, glucides lents

Ingrédients :

- 80 g de lentilles corail
- 80 g de riz complet précuit (ou cassé, plus rapide à cuire)
- 1 cube de bouillon végétal
- 1 c. à café de curry ou épices au choix
- 1 oignon séché (facultatif)
- Sel, poivre
- Huile d'olive (à emporter à part)

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients secs dans un sachet étanche.
- En expé : verser dans une popote, ajouter 2x le volume d'eau bouillante.
- Cuire 10-12 min ou laisser réhydrater à couvert plus longtemps.
- Ajouter un filet d'huile juste avant de manger.