

Mujadara : Ragoût de lentilles à la libanaise



🍽️ 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Riz et lentilles déshydratés aux oignons frits et épices libanaises.

Plat national libanais, vegan, sans gluten. Prêt en 10 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz cuit déshydraté	1 tasse
<input type="checkbox"/> lentilles déshydratées	1 tasse
<input type="checkbox"/> oignons frits croustillants	2 càs
<input type="checkbox"/> bouillon en poudre pauvre en sodium	1 càc
<input type="checkbox"/> cumin en poudre	1 càc
<input type="checkbox"/> coriandre moulue	1 càc
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *riz cuit déshydraté*, les *lentilles déshydratées*, les *oignons frits croustillants*, le *bouillon en poudre pauvre en sodium*, le *cumin en poudre*, la *coriandre moulue* et le *sel* dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *10 minutes* en remuant jusqu'à réhydratation.

dehydrated