

Salade - lentilles au cari
Marieve Dubois – DFAIT/MAECI

Ingrédients:

Salade:

- 1 tasse de riz (brun, sauvage ou basmati)
- ½ tasse de lentilles
- ½ tasse de raisins
- 1 petit oignon rouge émincé
- ¼ tasse d'amandes rôties, effilées

Vinaigrette:

- ¼ tasse de vin blanc
- 2 cuil. à table d'eau
- 1 cuil. à thé de cumin
- 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon
- ½ cuil. à thé de sucre, sel et coriandre moulue
- ¼ cuil. à thé de curcuma, paprika, muscade et cardamome moulu
- Pincées de cannelle, clous et poivre de Cayenne
- ¼ tasse d'huile d'olive

Instructions:

- Dans des casseroles d'eau bouillante, cuire le riz pendant 40 minutes, les lentilles pendant 25-30 minutes et l'orzo pendant 5 minutes
- Rincer et transférer dans un grand bol avec les raisins et les oignons
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, ajouter à la salade
- Laisser refroidir complètement avant de placer au froid pendant au moins 4 heures
- Parsemer d'amandes avant de servir