

Bol Bulgogi de lentilles et champignons recette#8

Bol Bulgogi de lentilles et champignons avec riz, kimchi, brocoli et concombre

30 minutes

Ingrédients

- 0.5--1 lentilles brunes
- 100--150 g de Champignons café
- 100--140 g de Riz basmati
- 1--1 brocoli
- 10--15 ml de Graines de sésame grillées
- 1--2 Concombre libanais
- 120-180 ml de kimchi
- 1--1 gingembre
- 30--45 ml d'huile de sésame
- 30--50 ml de sauce soya
- 2--3 Oignon(s) vert(s)
- 30--45 ml de cassonade
- huile végétale

Préparation

laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

mise en place

Trancher finement les champignons, le concombre et l'oignon vert. Couper le brocoli en petits morceaux. peler et hacher le gingembre. Égoutter et rincer lentilles.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1--1.5 tasses d'eau à ébullition. Verser le riz, couvrir et cuire 10-12 minutes. Ajouter un filet d'huile, sel et poivre après cuisson.

Cuire les champignons

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire les champignons 3-5 minutes jusqu'à coloration. Saler et poivrer.

Ajouter les lentilles

Mélanger la sauce soya avec l'huile de sésame, le gingembre et la cassonade. Ajouter le lentilles et la sauce à la poêle avec les champignons. Cuire 2-3 minutes à feu moyen.

Cuire le brocoli

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire le brocoli 2-4 minutes. Saler et poivrer.

Monter l'assiette

Servir le riz dans un bol avec les lentilles, le brocoli, le kimchi et le concombre. Garnir de graines de sésame et d'oignon vert. Cette recette est idéale pour faire découvrir les lentilles aux enfants, ils apprécieront la touche sucrée-salé.

Bon appétit!

- Calories 408 kcal
- Lipides 1g
- Saturés 0g
- Trans 0g
- Cholestérol 0mg
- Protéines 20g
- Glucides 82g
- Sucres 20g
- Sodium 2138 mg
- Fibres 9g

Revision #3

Created 10 June 2023 00:29:44 by ChefEable05

Updated 10 June 2023 02:06:19 by ChefEable05