

## TARTE RIZ SAUVAGE AUX LENTILLES & AUX COURGETTES



Préparation : 40'

Cuisson : 35'

Matériel : saladiers + casseroles + plat à tarte

### Ingrédients pour 6/8 personnes :

Pour le fond de tarte :

- 80 gr de riz complet + 30 gr de riz sauvage
- 4 cc de farine de maïs
- 6 cc d'eau

Pour la garniture :

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon émincé
- 225 gr de courgettes coupées en dés
- 250 gr de lentilles brunes ou corail cuites
- Le zeste et le jus d'1 citron
- 2 cs de coriandre fraîche hachée

## Préparation :

- **Fond de tarte** : huiler un moule à tarte d'un diamètre d'environ 28cm.
- Cuire les 2 riz suivant les indications portées sur le sachet.
- Dans un petit bol, mélanger la farine de maïs et l'eau et verser ce mélange sur les riz, dans un saladier. Saler, poivrer et bien mélanger
- Abaisser dans le moule et réserver. Mettre le four à chauffer
  
- **Garniture** : faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle, faire revenir l'oignon émincé, puis ajouter les courgettes coupées en dés.
- Couvrir et laisser cuire 10' à feu doux
- Réduire les lentilles en purée avec le reste d'huile, le zeste et le jus d'1 citron.
- Incorporer les courgettes cuites à la purée de lentilles.
- Assemblage : étaler la garniture sur le fond de tarte et enfourner environ 35'. Laisser tiédir avant de découper.
- Garnir de coriandre fraîche

*Nota : cette tarte est la combinaison parfaite pour un plat complet. On y trouve des légumes, des légumineuses et des céréales. De plus, l'association de ces deux derniers éléments en fait une excellente source de protéines, apportant les 8 acides aminés essentiels que l'on ne trouve habituellement que dans les protéines animales, sauf si l'on associe légumineuses et céréales.*