One pot *riz, lentilles & carottes*

10 min
Préparation

400 kcal
/personne

2
Personnes

Les ingrédients

Riz cru	100 g
Lentilles corail	100 g
Carottes	2
Curry	1 c.à.c
Huile	1 c.à.c

La préparation

1. Couper les carottes en dés.
2. Tout cuire ensemble dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau.

Riche en fibres

Source de protéines

100% végétal