



1. Si vous avez le temps, rincez vos lentilles et mettez-les à tremper pendant quelques heures. Cette étape est facultative, les lentilles n'ont pas vraiment besoin d'être trempées, mais un début de germination s'initiera qui les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson.
2. Préchauffez votre four à 180 °C.
3. Pelez et émincez les oignons. Déposez-les dans un plat allant au four. Arrosez de sirop d'érable et de 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez, mélangez et enfournez pour 1h00 (selon votre four), en remuant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés. Sortez du four et réservez.
4. Rincez le riz et les lentilles. Dans une grande casserole, versez le riz, les lentilles, le bouillon de légumes et le bouquet garni. Portez doucement à ébullition puis baissez sur feu doux, couvrez et laissez cuire 15 mn. Le riz et les lentilles doivent être cuits tout en restant fermes. Enlevez la casserole du feu, retirez le bouquet garni, salez, donnez quelques tours de moulin à poivre, couvrez et laissez reposer pendant 10 mn.
5. Pendant ce temps, effeuillez les herbes et hachez-les finement. S'il reste un peu d'eau dans la casserole avec le riz et les lentilles, égouttez-la. Incorporez la moitié des oignons et des herbes, mélangez délicatement.
6. Faites cuire les œufs au plat dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
7. Pendant ce temps, dressez rapidement le riz aux lentilles dans des assiettes ou des bols. Ajoutez dans chaque assiette, 1 cuillère à soupe de yaourt à la grecque, des zestes de citron râpés avec une [microplane](#) (ou une autre râpe fine), un œuf au plat, le reste d'oignons confits et d'herbes, et pour finir, parsemez de sésame et d'oignons frits.



Si vous en avez, mettez 1 ou 2 lamelles d'algue kombu dans la casserole avec les lentilles : elle réduit leur temps de cuisson, les rend plus digestes, et évite de saler, le kombu étant naturellement très salé. C'est mieux qu'une pointe de bicarbonate qui ramollit les lentilles et détruit leur vitamine B1.

Les éléments de base du bouquet garni sont le thym, le laurier sauce et le persil, le tout (feuilles et brins) lié avec de la ficelle alimentaire dans du vert de poireau. À ces ingrédients peuvent s'en ajouter d'autres, selon vos goûts et ce que vous avez en stock : sarriette, sauge, romarin, coriandre, céleri branche, origan, voire de l'ail...

Pour le bouillon de légumes, s'il n'est pas maison, utilisez des cubes ou des sachets de qualité. J'utilise souvent ceux de la marque Ariaké, ils sont réalisés avec 100 % d'ingrédients naturels.

Assez facile
35 mn de préparation
1h00 de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

- 250 g de riz basmati
- 120 g de lentilles vertes
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni (regardez en bas de page pour le faire vous-même)
- 4 gros oignons jaunes
- 8 cl de sirop d'érable
- Huile d'olive
- 4 œufs
- 1 dizaine de brins de persil
- 3 brins de menthe
- 4 c. à soupe de yaourt à la grecque (ou faisselle de chèvre ou yaourt végétal)
- 1 citron bio
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'oignons frits (facultatif)
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez servir le mujaddara seul, sans œuf, en accompagnement d'autres plats.

Pour une version vegan, ne mettez pas d'œufs et utilisez du yaourt végétal.

Vous pouvez varier les herbes aromatiques : coriandre, basilic thaï, ciboulette, cerfeuil... ou les graines : potiron, tournesol, lin...

Pour d'autres délicieuses recettes végétariennes, regardez en bas de page.

