



CASSEROLE DE RIZ BRUN VÉGÉTARIEN

Ingrédients

Pour 2 personnes

1 boîte de soupe aux lentilles prête à servir

130g de riz brun cuit

1 boîte de légumes mélangés non salés

1 gros poivron rouge rôti en conserve

70g de cheddar fort râpé

Étapes

- 1.** Mélanger la soupe, le riz cuit, les légumes mélangés, les poivrons et 6 cuillères à soupe de fromage cheddar dans une casserole ou un plat allant au four à micro-ondes. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût et égaliser le dessus du mélange. Parsemer des 2 cuillères à soupe de cheddar restantes.
- 2.** Couvrir et cuire au four à micro-ondes à pleine puissance jusqu'à ce que le tout soit chaud et que le fromage soit fondu (environ 5 minutes).
- 3.** Découvrir et laisser refroidir 1 minute avant de servir.