

LENTILLES CUISINÉES (CAROTTES & OIGNONS)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles cuites 275g cuites (= 1/2 grosse boîte de conserve)
- Carotte 200g (= 1 grosse carotte OU 2 petites)
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile d'olive OU tournesol 3 càs
- 1 oignon (= 80g)
- Curry, paprika ou mélange Cajun 1 càc
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre

Astuces :

Ajouter 50mL de lait de coco pour 2 personnes et laisser réduire un peu.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et émincer l'oignon l'ail.
2. Éplucher la carotte et la couper en petits cubes (< 5mm).
3. Égoutter la conserve de lentilles et rincer les lentilles à l'eau froide pour enlever l'excédent de sel.
4. Dans une casserole : faire chauffer l'huile.
5. Faire cuire l'ail, l'oignon et la carotte sur feu moyen jusqu'à ce que les légumes soit dorés et fondants (cela prend environ 15 minutes).
6. Ajouter les épices, le sel, le poivre et les lentilles. Mélanger le tout.
7. Laisser cuire pendant 5 minutes sur feu doux et parsemer d'herbes finement ciselées avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr