

LENTILLES A LA TOMATE

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 250 g de lentilles vertes (ou 1 grande boîte de lentilles nature en conserve)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 boîte de pulpe de tomate (400 g)
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre



PREPARATION

Éplucher et émincé l'ail et l'oignon.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le cumin et le curcuma. Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'oignon, l'ail et les carottes coupées en rondelles.

Ajouter ensuite les lentilles vertes, la pulpe de tomate et le poivre.

Puis, petit à petit, ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu doux le temps que les lentilles cuisent et que tout le bouillon soit absorbé (environ 1h).

Vous pouvez ajouter des dés de tofu fumé afin d'obtenir une portion de protéines supplémentaires.

A noter : vous pouvez utiliser une grande boîte de lentille de 800g en conserve mais dans ce cas vous l'ajoutez uniquement à la fin de la cuisson.

Lentilles à la tomate	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	198	12	3	32

Equivalence (*) => 1 part = 100g de féculents +1 portion de légumes +1/2 portion d'aliment protéiné