



## LENTILLES À LA TOMATE ET CAROTTE

Un plat simple et classique à conserver dans nos recettes de légumineux. Il peut être servi en plat principal ou en accompagnement.

🕒 40 minutes

🕒 50 minutes

🍴 5 portions

## INGRÉDIENTS

- 350 grammes de lentilles sèches
- 3 tomates
- 200 grammes de carotte, crue
- 1 petit oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 15 grammes (1 CS) de concentré de tomate
- 5 grammes (1 CC) de curcuma en poudre
- 5 grammes (1 CC) de cumin en poudre
- sel
- poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincez l'ail, l'oignon, les carottes et tomates. Faire d'abord revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive l'ail et l'oignon, puis la carotte et les tomates.
- 2° Emincez l
- 3° Ajoutez le concentré de tomates, le cumin, le curcuma, le poivre et les feuilles de laurier. Gardez le sel pour la fin de cuisson. Remuez pendant 2-3 minutes.
- 4° Après avoir rincé les lentilles (le trempage n'est pas nécessaire), les ajouter dans la cocotte. La quantité d'eau FROIDE à ajouter est 2.5 fois la quantité de lentilles.
- 5° Laissez mijoter durant 40 minutes environ. Vérifiez la cuisson et salez.
- 6° Bon appétit !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	12 g	18 g	37 %
GLUCIDES	27 g	41 g	16 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	309 mg	473 mg	20 %