

PETIT SALÉ AUX LENTILLES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poitrine de porc, fumée, crue
- 200 grammes de lentille verte, sèche [Copie]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 2 unités grandes de carotte, crue [330 g]
- 2 grammes de laurier, feuille
- 3 grammes de thym, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire la viande 30 à 40 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez.
- 2° Dans une cocotte, faites revenir la viande 3 min, puis ajoutez l'oignon émincé, les carottes coupées en tronçons et les herbes.
- 3° Versez les lentilles ainsi que 2 fois et demie le même volume d'eau.
- 4° Poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 à 25 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [285 g]	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	495 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	29 g	59 %
GLUCIDES	12 g	33 g	13 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	10 g	28 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	51 %
SODIUM	356 mg	1014 mg	42 %