



## TENDRE LENTILLES AUX CAROTTES

Un plat réconfortant.

 10 minutes

 45 minutes

 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille vertes
- 2 portions grandes de carotte, crue (300 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 10 grammes de gingembre, racine crue
- 15 grammes de vinaigre balsamique
- 25 grammes de parmesan
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 grammes de tofu nature, préemballé

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les oignons, le gingembre et les gousses d'ail et hachez-les. Pelez la carotte et coupez-la en gros cubes. Coupez le tofu en petits cubes.
- 2° Faites sauter les oignons hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez de l'ail et du gingembre, mais pas trop... sinon leur goût pourrait distraire. Maintenant, ajoutez le tofu, les lentilles, le riz et les cubes de carotte. Couvrez d'eau et laissez mijoter 30 mn.
- 3° Ajoutez le vinaigre balsamique et fromage râpé. Laissez cuire jusqu'à ce que le liquide ait été totalement absorbé.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (391 g)	% AR
ÉNERGIE	184 kcal	719 kcal	36 %
LIPIDES	6 g	24 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
CHOLESTÉROL	3 mg	12 mg	4 %
SODIUM	40 mg	156 mg	7 %
GLUCIDES	21 g	80 g	27 %
SUCRES	3 g	11 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
PROTÉINES	11 g	45 g	—