



TENDRE LENTILLES AUX CAROTTES

Un plat réconfortant, végétarien.

 10 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau
- 1 unité moyenne de carotte, crue (100 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 25 grammes de vinaigre balsamique

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.
- 2° Faites sauter les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez de l'ail et du gingembre, mais pas trop... sinon leur goût pourrait distraire. Maintenant, ajoutez les lentilles et les cubes de carotte. Couvrez d'eau et laissez mijoter 30 mn.
- 3° Ajoutez le vinaigre balsamique. Laissez cuire jusqu'à ce que le liquide ait été totalement absorbé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (138 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	149 kcal	7 %
PROTÉINES	8 g	11 g	21 %
GLUCIDES	15 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	9 g	38 %
SODIUM	14 mg	19 mg	1 %