



Duo de lentilles aux saveurs d'Inde

Des oignons émincés et des carottes en dés, revenus dans 1 cuillère d'huile d'olive.

1 carotte/pers.
1/2oignon /pers.

Des lentilles vertes et des lentilles corail ajoutées aux légumes revenus, recouvertes d'eau (3 fois leur volume)

70 g /pers.



Des dés de tomates fraîches ou de la tomate pelée en boîte.
1 tomate /pers.

Des épices selon vos goûts : curry, cumin, curcuma, gingembre, cardamome, coriandre, piment...
1-2 c à c/pers.

Laissez le tout cuire pendant 25 minutes à feu moyen.

Servir avec une salade et/ou des morceaux de poulet marinés...



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive