

Les PLATS enrichis



Ingrédients :

- ✓ 100g de lentilles corail
- ✓ 160g de champignons de Paris (frais ou en conserve)
- ✓ 160g de tomates concassées (en conserve)
- ✓ 1 échalote
- ✓ 60ml de crème fraîche
- ✓ 400g de saucisse de porc (ou de volaille)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Thym

Risotto de Lentilles



2 personnes



15 min.



20 min.

Préparation:

1



Réunir tous les ingrédients.

2



Peler et émincer l'échalote. La faire revenir dans l'huile dans une poêle.

3



Incorporer les saucisses coupées, les tomates et les champignons, puis cuire à feu doux.

4



Verser les lentilles dans une casserole d'eau bouillante et cuire 10 minutes. Passer au tamis et jeter le bouillon.

5



Ajouter les lentilles au mélange, saupoudrer de thym et laisser le tout cuire 5 minutes à feu moyen.

6



Ajouter la crème et servir chaud.

Bon appétit !

Les PLATS enrichis



Ingrédients :

- ✓ 200g de carottes
- ✓ 100g de pois chiches (en conserve)
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ Persil frais (ou autre herbe)
- ✓ Sel, Poivre

Purée de Pois chiches



2 personnes



10 min.



30 min.

Préparation:

1



Réunir tous les ingrédients.

2



Éplucher les carottes et les couper grossièrement.

3



Les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et cuire 20 minutes.

4



Ajouter les pois chiches en fin de cuisson pour les ramollir.

5



Mixer les carottes et les pois chiches en ajoutant petit à petit la crème liquide.

6



Assaisonner la préparation et servir chaud avec quelques pois chiches entiers et du persil frais.

Bon appétit !