

Recette bio : lentilles champêtres

"Une recette bio de lentilles riche en fer et source de protéines."

Rien de tel que les légumineuses pour agrémenter ses plats en hiver. Mélangées à des petits morceaux de tomate et d'oignon, les lentilles vertes de Vendée Jardin BiO vont faire succomber toute la famille.

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 10 mn

👤 Nombre de personnes 2 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile

Les + recettes



Plat



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 verre de lentilles vertes Jardin BiO
- 3 petits oignons nouveaux
- 3 tomates moyennes
- Sel
- Herbes de Provence Jardin BiO
- Huile d'olive Jardin BiO
- Persil

Etapes de préparation

- 1 Dans une poêle, faire revenir les oignons avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les lentilles et laisser dorer quelques minutes.
- 2 Ajouter 3 verres d'eau froide et laisser cuire 45mn à feu moyen en mélangeant de temps en temps.
- 3 Au bout de 30mn, rajouter les tomates en dés, une pincée de sel et une cuillerée d'herbes de Provence et de persil haché.
- 4 Servir chaud en accompagnement ou froid en salade.