




# Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

## Lentilles mijotées Bio



### Ingrédients:

LENTILLE VERTE BIO		6 KG
LEGUMES BRUNOISE		2,5 KG
OIGNON		0,750 KG
MARGARINE		0,340 L
SEL FIN		0,060 KG
THYM ENTIER		0,020 KG
LAURIER		0,004 KG

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 26,7G	PROTEINES : 18,1G
•DONT SUCRE: 2,3 G	FER : 16,4 MG
SEL : 0,7 G	CALCIUM: 54,9MG
GRAISSES TOTALES : 4 G	ENERGIE : 1037 KJ/247KCAL
•AG SATURES : 0,5 G	

### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette,  
Déconditionner les lentilles, les oignons et la brunoise,  
Rincer les lentilles,  
Dans une sauteuse mettre les lentilles à cuire avec la juste quantité d'eau, porter à ébullition, puis écumer,  
Ajouter les oignons, la brunoise de légumes, le thym et le laurier, saler les lentilles à mi-cuisson puis y ajouter la margarine,  
Cuire les lentilles 30 minutes à petites ébullitions,  
Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.