

Lentilles orientales aux dattes



Potage

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

15
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Les personnes diabétiques
Les personnes actives
Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les personnes âgées

Ingrédients

120 g de mix bio trois lentilles Natur'Inov
2 grands verres d'eau
1 gousse d'ail
1 oignon rouge
2 carottes
2 dattes séchées Natur'Inov
1 figue séchée Natur'Inov
Curry et cumin
Basilic pour la décoration

Instructions

Faites blondir à l'huile d'olive 1 oignon rouge haché. Ajoutez le mix de lentilles, versez les 2 grands verres d'eau.
Coupez finement les 2 carottes, la gousse d'ail, les dattes et la figue. Ajoutez-les dans la casserole avec une cuillère à soupe de curry et de cumin. Poivrez et salez. Laissez cuire environ 15 minutes. Décorez avec des feuilles de basilic

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



279
calories



1,4 gr de lipides
15,7 gr de protéines
51 gr de glucides
10,6 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Fer
Magnésium
Thiamine (B1)
Phosphore
Folates (B9)
Potassium
Zinc

Allergènes : pas d'allergène

Lentilles orientales aux dattes



Potage

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

15
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Les personnes diabétiques
Les personnes actives
Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les personnes âgées

Ingrédients

120 g de mix bio trois lentilles Natur'Inov
2 grands verres d'eau
1 gousse d'ail
1 oignon rouge
2 carottes
2 dattes séchées Natur'Inov
1 figue séchée Natur'Inov
Curry et cumin
Basilic pour la décoration

Instructions

Faites blondir à l'huile d'olive 1 oignon rouge haché. Ajoutez le mix de lentilles, versez les 2 grands verres d'eau.
Coupez finement les 2 carottes, la gousse d'ail, les dattes et la figue. Ajoutez-les dans la casserole avec une cuillère à soupe de curry et de cumin. Poivrez et salez. Laissez cuire environ 15 minutes. Décorez avec des feuilles de basilic

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



279
calories



1,4 gr de lipides
15,7 gr de protéines
51 gr de glucides
10,6 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Fer
Magnésium
Thiamine (B1)
Phosphore
Folates (B9)
Potassium
Zinc

Allergènes : pas d'allergène