



Purée de lentilles corail



10 min
Préparation



260 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Lentilles corail	120 g
Carotte	1
Crème légère	1 c.à.s
Curry (facultatif)	1 c.à.c

La préparation

- 1 Cuire les lentilles et la carotte coupée en petits dés dans un peu d'eau 10 min.
- 2 Égoutter, écraser avec la crème.
- 3 Assaisonner.



Riche
en fibres



Source de
protéines



Source
de fer