



# NOVEMBRE : LES LENTILLES

Les lentilles font partie de la famille alimentaire des **légumineuses**, aussi appelée la famille des **légumes secs**. Il en existe de très nombreuses **variétés** : vertes, blondes, roses, noires, brunes, etc.

## BONNES POUR LA SANTE...

Les lentilles sont une source de **protéines**. Elles peuvent remplacer la viande. Elles sont également riches en **fibres** en **minéraux**. Bref, les lentilles sont excellentes pour la santé.

## MENU A THEME : INDE

Ce mois-ci, tu découvriras un nouveau menu, « **Dahl de lentilles corail** ».

Il s'agit d'une **spécialité végétarienne indienne**. Le mot « Dahl » signifie « **légumineuses** » en indien.



## RECETTE : SOUPE DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1,5 litre d'eau
- Sel, poivre, cumin



Préparation :

1. Coupez l'oignon et faites-le suer dans une casserole avec l'huile d'olive.
2. Lavez, épluchez et coupez les carottes et faites-les revenir dans l'oignon 5 minutes.
3. Ajoutez les lentilles et l'eau dans la casserole.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter 15-20 minutes.
5. Mixez la soupe et assaisonnez selon vos goûts.

