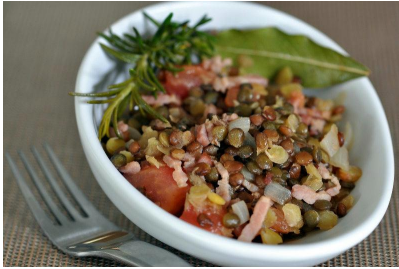


# Lentilles à la tomate

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 333.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.25

## Les ingrédients

- 240.0 gr Lentilles vertes
- 4.0 u Tomate
- 1.0 u Oignon
- 200.0 gr Lardons
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Laurier feuille
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 24.0 cl Eau

## Préparation des lentilles

Rincer abondamment les lentilles.

Puis mettre dans une casserole avec un grand volume d'eau (1L) et portez à ébullition, puis égouttez les.

## Préparation légumes

Couper en dés les tomates. Éplucher et hacher finement l'oignon.

## Cuisson

Dans une casserole, mettre l'eau, les lentilles, les dés de tomates, l'oignon émincé, les lardons, le bouquet garni. Assaisonner à votre convenance.

Laisser cuire 10 à 15 min sur feu doux.

## **Présentation**

A proposer comme plat complet.