



La Vache qui rit® Nature
couplée avec les lentilles
riches en protéines
végétales et servies avec
du riz en feront un plat
végétarien complet et
équilibré.

PLAT

DAHL DE LENTILLES

à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 5 kg de lentilles corail
- 15 L d'eau non salée
- 1 kg d'oignons rouges
- 1 dl d'huile d'olive
- 5 kg de tomates pelées au jus
- 2 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- 15 g de curry en poudre
- feuilles de coriandre fraîches (facultatif)
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Rincer les lentilles et les recouvrir avec l'eau froide.
2. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 15 minutes. Égoutter.
3. Éplucher et émincer les oignons.
4. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les tomates pelées, **La Vache qui rit® Nature** et le curry en poudre.
5. Faire mijoter à feu moyen pendant 5 minutes et verser les lentilles et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Rectifier l'assaisonnement et ciseler quelques feuilles de coriandre fraîche.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 200 à 250 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :
250 à 300 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

384,64 kJ / 91,57 kcal

Matières grasses : 2,06 g

dont acides gras saturés : 0,99 g

Glucides : 9,17 g

dont sucres : 1,24 g

Protéines : 6,75 g

Calcium : 60,73 mg

Sel : 0,21 g



**Astuce : un plat à intégrer dans une
animation cuisine du monde !**