

SAUCE « TYPE BOLOGNAISE » AUX LENTILLES

Faire découvrir aux enfants des légumineuses qu'ils n'ont pas forcément l'habitude de consommer

Ingrédients :

| | |
|-----------------|--|
| 40 g | Lentilles vertes ou Béluga |
| 100 g | Carottes coupées en petits cubes |
| 160 g | Pulpe de tomates (fraîche ou en boîte) |
| 75 g | Oignons coupés en petits cubes |
| ½ gousse | Ail gousse |
| 10 g | Concentré de tomates |
| 10 ml | Huile d'olive |
| Selon vos goûts | Laurier, Thym, sel, poivre |

Instructions :

Cuire les lentilles selon les indications figurant sur l'emballage

Faire revenir dans l'huile d'olive, les oignons, ail et carottes, et laisser cuire quelques minutes

Ajouter la pulpe et le concentré de tomates, les aromates, laisser cuire à feu doux quelques minutes

Ajouter les lentilles et de l'eau pour avoir la texture d'une sauce et laisser chauffer doucement.

Servir avec les pâtes

