

## Les recettes du



### Les lentilles vertes

Les temps où l'on devait céder son droit d'aïnesse pour un plat de lentilles est révolu... Mais nous vous proposons de penser à vous mettre à cuisiner cette excellente légumineuse, riche en protéines, en fer et en vitamines du groupe B. Elle fait partie des légumineuses les plus digestes, pas trop gourmande en cuisson. Les vertes n'ont pas besoin d'être trempées, seulement rincées à l'eau froide et cuites dans 3 fois leur volume d'eau durant 20-30min.

De plus celles que vous trouvez dans vos paniers, et au magasin, sont cultivées à Versoix sans engrais.

En plus de la recette au verso du paquet nous vous invitons à essayer 2 autres recettes.

### Salade de lentilles vertes

#### Ingrédients

60 gr de lentilles par personnes  
150 gr de lardons  
200 gr champignons Paris frais ou 1 boîte  
Persil hâché  
Ciboulette  
Vinaigrette

Cuire les lentilles selon la recette de base, les égoutter. Faire revenir les lardons à la poêle, puis les champignons frais. Mélanger le tout à la vinaigrette avec les herbes (à cette saison les herbes séchées se réhydratent très bien dans la sauce à salade, pour éviter celles venant d'outre mer !)  
Les lardons peuvent être remplacés par des olives noires et la salade relevée d'ail, d'oignons et de thym p.ex.

### Courge aux lentilles

#### Ingrédients

100 gr lentilles vertes  
75gr lardons 1 oignon hâché fin  
Quelques feuilles de sauge fraîches ou sèches  
Env.3dl bouillon de légumes  
800 gr courge coupée en dés (musquée de Provence ou potimarron p.ex.)  
Sel, poivre

Faire revenir les lardons dans la casserole, ajouter l'oignon hâché, la sauge ciselée, les lentilles et mouiller avec le bouillon. Faire cuire à petit feu, à couvert env. 10min.  
Ajouter la courge et cuire encore env. 20min. Vérifier le mouillement. Ajouter sel, poivre si néc.  
Peut être servi simplement avec de la crème acidulée parfumée au curry ou avec du riz, du poisson fumé ou de la viande

*Bon appétit !*