



Velouté de lentilles vertes

Pour 4 personnes

—

200g de lentilles vertes
50g d'oignons
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
1 cube de volaille
100g de beurre
10cl huile d'olive
Sel, poivre

—

1- Blanchir les lentilles, les rafraîchir.

2- Emincer finement l'oignon et le faire suer sans coloration, ajouter les lentilles, le bouquet garni, l'ail écrasé, le cube de volaille+ 2l d'eau, laisser cuire environ 45mn.

3- Mixer les lentilles avec du jus de cuisson+ le beurre.

4- Rectifier l'assaisonnement.

5- Dresser.

6- Déguster.

Liste des produits

Lentilles vertes bio : 2.58 €/kg

Ferme de Chassagne 05 45 29 57 18

Oignon bio : 2.50 €/kg **Ail bio**: 6.90 €/kg

Mr Meilhac La Chévrerie 05 45 31 37 32

Beurre : 5.20 €/kg

Glac Sica Poitou-Charentes Mme Fort 06 75 27 74 09

Partenaires financiers



LE MINISTÈRE
DE VOTRE
ALIMENTATION

