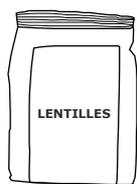


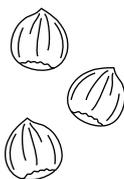
RILLÈTTES de lentilles

0,60€/pers

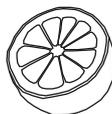
prix en bio



100g
lentilles
vertes



20g
noisettes



x1
citron



x1
moutarde



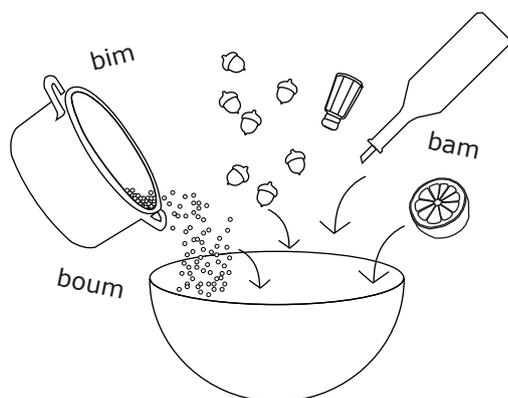
x1
huile d'olive

1



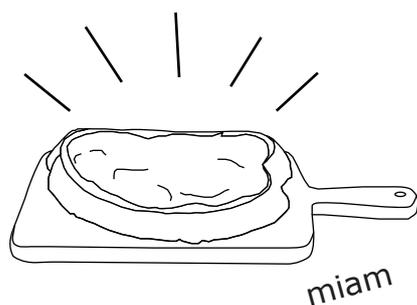
Fais chauffer un litre d'eau salée.
Plonges-y les **lentilles** avant ébullition,
et cuis-les pendant 20-25 min.

2



Dans un grand bol, mets **tous les ingrédients**.
Mélange, écrase, assaisonne, sale, poivre et
goûte. Rectifie, goûte, rectifie, goûte...

3



Etale les **rillettes** sur une belle tranche de pain.
Pour les conserver, mets-les au frigo.

NOS 10 TIPS DE BASE DE CUISINE À L'ARRACHE

- 1** STOP LES RECETTES COMPLIQUÉES,
VIVE L'IMPRO ET LES FONDS DE FRIGO
- 2** POUR **CUIRE N'IMPORTE QUEL LÉGUME** : COUPER EN MORCEAUX DE **MÊME TAILLE** + HUILE + SEL + MELANGER + **FOUR À 180°** OU POÊLE BIEN CHAUDE
- 3** POUR SAVOIR SI C'EST **CUIT** :
GOUTER > ATTENDRE > **GOUTER** > TU KIFFES ? = OK
- 4** POUR SAVOIR SI C'EST BIEN **ASSAISONNÉ** :
GOUTER > RECTIFIER (sel, poivre, épices) > **GOUTER**
> TU KIFFES ? = OK
- 5** AVEC **UN BON LÉGUME DE SAISON**,
FAUT PAS GRAND CHOSE POUR RÉUSSIR UN PLAT
- 6** COMBINER **CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**
= **PROTÉINES VÉGÉTALES**
= COMPLET + DE SAISON + MOINS CHER + ÉCOLOGIQUE
- 7** POUR **GAGNER DU TEMPS** :
CUIRE LE DOUBLE DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMINEUSES
(BIEN SALER L'EAU DE CUISSON) > CONSERVER AU **FRIGO** >
PETITE POÊLÉE UN AUTRE JOUR : **VIVE LES POÊLÉES**
- 8** ON SOUS-ESTIME LES **VINAIGRETTES** :
2/3 HUILE + 1/3 ACIDE (VINAIGRE OU CITRON) + 1 ÉPICE
QUE TU KIFFES >>> MÉLANGE TOUT ET FAIS-TOI PLAISIR
- 9** **EXPÉRIMENTER** = RATER PARFOIS UN PLAT = NORMAL
= **NO STRESS**
- 10** CUISINER C'EST DE **L'AMOUR ET DU PARTAGE**



Chaque jour, on publie nos repas en story insta pour donner des idées de repas végétaux, complets de saison

FOLLOW @LATURBEAN

