

Penne aux haricots verts

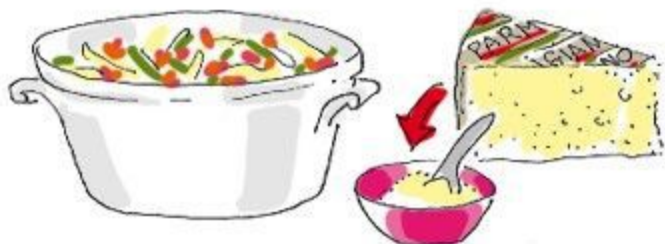


10 min



5 min

5 sec



MARMITE DE POIS CASSÉS



Dans une cocotte, mettre 1 verre de pois cassés, 1 bouillon cube, 1 barquette de lardons et des légumes émincés ; Verser 4 verres d'eau et laisser cuire couvert au four 2 bonnes heures à 180°C.



La Tarte HARRY COTTER



ON MELANGE TOUT ÇA
ET HOP DANS LA PATE



ET AU FOUR 35mn 200°

SOUPE DE LENTILLES

AU LAIT DE COCO
ET AU CURRY

CORAIL



- ① Faire revenir
2 oignons + 2 gousses d'ail
émincées dans de l'huile d'olive.
Ajouter 1cs de curry

② Ajouter

③ Cuire 25 minutes environ.

④ Hors du feu, ajouter.

20 cl de lait de coco
+ le jus d'un citron vert
Et Mixez!

300g de lentilles
Corail
+ 1,5 litre d'eau

