

# Lunch aux lentilles

Lucie Flament diététicienne

**INSTRUCTIONS** : une préparation ultra rapide, qui se fait pendant la préparation du souper ou pendant que vous le mangez. Il permet de tenir toute la journée, de ne pas manger de viande mais de consommer des légumes et même de récupérer les légumes de la veille ! Bref, ce lunch a mille avantages.

## Instructions

1. Dans une casserole, faites cuire les lentilles dans de l'eau froide poivrée avec une branche de thym.
2. Dans mon cas je mangeais de la salade de tomates (tomates fraîches, vinaigre balsamique, sel, poivre, basilic, origan) et de la semoule. Donc j'ai réutilisé les restes pour former ma salade en rajoutant un concombre à la dernière minute. Vous pouvez faire cuire de l'eau pour cuire votre semoule ou faire votre petite salade de tomates le jour même.
3. Le principe est de tout mélanger et de savourer sur votre pause de midi !



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Semoule	60g sec
Lentilles	60g sec
Tomates fraîches	2/3
Concombre	1/2

Sel, poivre, huile d'olive, vinaigre balsamique, basilic, origan