

SAVEURS D'HIVER



INGRÉDIENTS : (10 PERSONNES)

LENTILLES CORAIL (500 G)
POIREAUX
OIGNON, AIL
LAIT DE COCO
CHAMPIGNONS
POIREAUX
CAROTTES
ŒUFS
CHAMPIGNONS
POMME DE TERRE

Plat	Ingrédients principaux	Préparation	Cuisson	Conservation
Dhal de lentilles corail	Lentilles corail (500 g) Poireaux Carottes Oignon, ail Lait de coco Huile, sel, épices	<ul style="list-style-type: none"> • Rincer les lentilles • Émincer poireaux, couper carottes • Faire revenir oignon + ail • Ajouter légumes puis lentilles • Couvrir d'eau/ lait de coco 	Casserole 25–30 min	4 jours frigo Congélation OK
Champignons farcis	Champignons Poireaux Carottes Œufs Huile, sel, poivre	<ul style="list-style-type: none"> • Retirer les pieds des champignons • Hacher pieds + légumes • Faire revenir • Ajouter œufs hors feu • Farcir les chapeaux 	Four 180°C 20 min	2–3 jours frigo
Soupe d'hiver	Poireaux Carottes Champignons Pomme de terre Eau, sel, poivre	<ul style="list-style-type: none"> • Couper tous les légumes • Mettre en casserole avec eau • Mixer ou laisser rustique 	Casserole 20 min	4 jours frigo Congélation OK

