

# Crème corail

Entrée

Plat principal

Accompagnement

Dessert



**TOUTES SAISONS**

**GEMRCN**

Entrée  
féculents/légumes  
Fréquence libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Poireau	5 kg	Laver et éplucher les légumes, les faire suer, mouiller.
Carotte	2 kg	
Eau	20 litres	Tremper les lentilles 1 heure auparavant, les rincer.
Huile olive	100 ml	
Lentille corail	2 kg	Ajouter les lentilles et le riz, au bouillon de légumes.
Riz ½ complet	500 g	
Sel	pm	Laisser cuire 30 mn
Cerfeuil	1 botte	
		Mixer, assaisonner, ajouter des feuilles de cerfeuil.

**Trucs et astuces** : Ce potage onctueux fait avec des légumes locaux de saison + les lentilles corail et le riz attire par sa couleur et est assez nourrissant.

## MENU

**Crème corail**  
Saumon à l'oseille  
Pommes vapeur  
Comté  
Pomme



## LE + SANTÉ

Les lentilles corail sont digestes. Leur richesse en fibres augmente la sensation d'être rassasié. L'association lentilles + riz constitue un apport de protéines végétales d'excellente qualité.