

Bolognaise de lentilles corail

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 càs huile d'olive
- 160 g de lentilles corail
- 300g de pulpe de tomate
- 1 verre d'eau
- Herbes de provence, origan
- Pâtes au choix

La **recette**

Etape 1

Couper la carotte en petits cubes, émincer l'ail et l'oignon.

Etape 2

Dans une grande poêle chaude verser l'huile d'olive, la carotte, l'oignon et l'ail. Saupoudrer des herbes. Verser un filet d'eau pour aider à la cuisson.

Etape 3

Une fois les légumes plus tendres, verser les lentilles, l'eau et la pulpe de tomates. Saler.

Etape 4

Laisser mijoter environ 20 minutes. Remuer régulièrement. Si jamais verser un filet d'eau de temps en temps.

Etape 5

Faire chauffer de l'eau pour cuire les pâtes et lancer la cuisson à l'ébullition. Goûter la bolognaise pour vérifier que les lentilles soient cuites et servir sur les pâtes. Parsemezd'herbes de Provence et d'origan.

Recette élaborée par @luciscooking diététicienne et nutritionniste