

Moules Fumées et Lentilles

Un déjeuner rapide, riche en fibres et faible en gras.

Donne 4 portions (1 tasse chacune) Durée de préparation 5 min / Durée totale 15 min

INGRÉDIENTS

1 boîte (85 g) moules fumées Gold Seal®, égouttées
1 c. à soupe huile d'olive
½ tasse oignon, coupé en petits dés
½ tasse poivron rouge, coupé en petits dés
1 boîte (455 g) lentilles, égouttées
1 boîte (340 g) tomates, coupées en dés, égouttées
1 c. à thé thym frais, haché
poivre fraîchement concassé, au goût
jus d'un citron
coriandre hachée, à titre de garniture

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen/vif dans une poêle à frire antiadhésive. Ajouter l'oignon, les poivrons et faire sauter pendant 1 à 2 minutes.
2. Ajouter les lentilles, les tomates, les moules et le thym. Continuer à faire sauter pendant 4 à 6 minutes, remuant constamment.
3. Poivrer et ajouter le jus de citron. Garnir de coriandre.

Ingrédient du jour: Moules Fumées

Des preuves archéologiques démontrent que les humains consomment des moules depuis des millénaires. Les moules sont excellentes fumées, bouillies, cuites à la vapeur ou enrobées de pâte et frites. Elles sont riches en protéines, en calcium et en fer, mais contiennent relativement peu de gras.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
GoldSeal®

- Remplacer le basilic frais par du thym ou ajouter de l'ail rôti.
- Quand elles sont de saison, utiliser des tomates en vigne au lieu de tomates en conserve.
- Savourer avec un pain mollet chaud.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 190	Fibres 10 g
Matière Grasse 6 g	Cholestérol 13 mg
Lipides Saturés 1 g	Sodium 242 mg
Glucides 24 g	Sucre 6 g
Protéines 12 g	Calcium 52 mg