

## Guide et recettes minceur >>

### Lentilles aux oignons

Voici des lentilles aux oignons que vous pourrez servir avec un rôti ou du lapin...



 Recette facile  Economique  Temps total: 30 min  Préparation: 5 min  Cuisson: 25 min

**Tags:** Noël | Saint Valentin | Fête des mères | Fête des pères | Légumes | Pour débutants | Recettes rapides | Sel | Basilic | Beurre allégé salé | Concentré de tomate | Curry | Eau | Œuf | Oignon | Poivre noir | Camping car | Pâques | Cuisson à la casserole | Lentille

#### Ingrédients

Recette pour **4 personnes**

- > 500 g d'eau
- > 25 g de beurre allégé
- > 200 g d'oignons
- > 250 g de lentilles
- > 1 g de sel
- > 0,50 g de poivre
- > 1 g de curry
- > 20 g de concentré de tomate
- > Eau à hauteur des lentilles
- > 100 g d'œufs
- > 2 g de basilic

#### Le top des recettes en vidéo

#### Préparation

- 1 **Éplucher les oignons**, couper en demi-rondelles. Faire tremper les lentilles dans de l'eau froide la veille ou lire le mode d'utilisation sur l'emballage de la boîte de lentilles.



- 2 **Rincer les lentilles**, égoutter. Faire fondre le beurre dans une sauteuse ou cocotte, puis ajouter les oignons.

## Guide et recettes minceur >>



Verser les lentilles sur les oignons, saler, poivrer, ajouter le curry, mélanger. Verser le concentré de tomate et mélanger une nouvelle fois.



Verser l'eau à la même hauteur que les lentilles, cuire à feu doux pendant 15 à 20 min. Goûter, rectifier l'[assaisonnement](#). S'il manque de l'eau ajouter un verre d'eau ou de bouillon.



3

Préparer la cuisson de vos oeufs au plat. [Saupoudrer](#) de basilic [cisé](#) ou en poudre.



4

Auteur: Hélène S.

## VINS CONSEILLÉS

Un vin blanc sec léger, agréable et non boisé, au nez assez intense et à la bouche dotée d'une touche de rondeur

- > **Bon accord** : Côtes du marmandais - blanc sec léger
- > **Très bon accord** : Fiefs vendéens mareuil - blanc sec léger
- > **Excellent accord** : Bourgogne la chapelle notre dame - blanc sec léger
- > **Accord quasi parfait** : Touraine - blanc sec léger
- > **Accord parfait** : Côtes de provence - blanc sec léger

[Voir tous nos accords mets-vins >](#)

\*L'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération



[Perdez jusqu'à 7 kg en 1 mois](#)  
[Votre bilan minceur gratuit](#)

> [Cliquez ici](#)