



ASDIA

Plus qu'un prestataire

NOS RECETTES POUR UNE SOIRÉE D'HALLOWEEN RÉUSSIE

BAVE DE CRAPAUDS

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

158 Kcal - 7g de protéines - 12g de lipide - 3g de sucre - **8g de glucide !**



 Préparation : 10min - Cuisson : 30min



Ingrédients :

- 600 g d'épinards frais
- 50 g de lentilles vertes
- 1 gros oignon
- 20 cl de crème liquide 20% de Mg
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 cl d'eau

Instructions :

- ❖ Lavez les épinards et égouttez-les.
- ❖ Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajoutez les épinards et faites revenir pendant 5 minutes.
- ❖ Ajoutez les lentilles, le cube de bouillon de volaille et le curry. Versez l'eau. Laissez cuire 20 à 25 minutes.
- ❖ En fin de cuisson, rajoutez la crème liquide. Mixez et servez dans des boccas individuels.

