

**PREVAL vous propose
son menu Coud’Cœur de Août 2024**

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Aubergines farcies aux lentilles

Dessert :

Smoothie aux fruits



Aubergines farcies aux lentilles

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 2 aubergines (1/2 par personne)
- 1 à 2 carottes
- 1/2 gousse d'ail
- 1 oignon
- Champignons frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petite boîte de pulpe de tomates
- Lentilles vertes
- 60g de gruyère râpé
- Poivre, Paprika



Préparation :

1. Faire cuire au préalable les lentilles dans une casserole. Egoutter et réserver.
2. Préparer les légumes : découper les carottes en petits dés, l'ail et l'oignon en petits morceaux, émincer les champignons.
3. Préparer les aubergines : couper-les en deux (dans le sens de la longueur), faire des stries dans la chair et ôter la chair à l'aide d'une cuillère à soupe.
4. Dans une sauteuse, faire revenir l'ail, l'oignon, la carotte et la chair d'aubergine avec l'huile d'olive. Laisser cuire 5 à 10 minutes en rajoutant un fond d'eau. Ajouter ensuite les champignons, les lentilles cuites, la pulpe de tomate et les épices, puis laisser mijoter 15 minutes environ.
5. Ajouter la préparation dans chaque 1/2 aubergines. Disposer les aubergines dans un plat allant au four avec un peu d'eau dans le fond. Parsemer de fromage râpé. Enfourner pour 40 minutes à 180°C.

**** Astuces : Ce plat ne contient pas de viandes, poissons, œufs, un plat très digeste pour le soir. Cependant il est possible d'en ajouter avec de la viande de bœuf haché par exemple ****

Smoothie aux fruits

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- 1 banane
- 100g de fraises surgelées
- 1 yaourt nature ou 1 yaourt à la vanille
- 200 ml de lait ½ écrémé

Préparation :

1. Dans un blender, verser le lait en premier. Ajouter ensuite le yaourt, la banane coupée en rondelles, les fraises.
2. Mixer la préparation jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.

**** Astuces : calculer le nombre de portions de fruits en fonction du nombre de personnes ****

