



CASSEROLE de lentilles au kombu

De: Le guide de l'alimentation saine et naturelle de

Instructions

- 1:**
Laver l'algue kombu, laisser tremper 15 minutes. Égoutter et couper en morceaux.
- 2:**
Mettre les lentilles avec le kombu dans l'eau. Porter à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter jusqu'à tendreté.
- 3:**
Ajouter les légumes et mijoter une vingtaine de minutes de plus.
- 4:**
Assaisonner avec le thym et le tamari selon le goût.
- 5:**
Servir en saupoudrant de parmesan.

On suggère d'accompagner ce plat de pain de seigle.

Ingrédients

- 6 pouces**
Algues Kombu
- 1 tasse**
Lentilles brunes
- 4 tasses**
Eau
- 3**
Carottes en rondelles
- 1**
Gros oignon haché
- 1 cuillère à thé**
Thym
- Tamari
- Parmesan râpé