



# Zucchini & Lentilles

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr

2 tasses ~ 400g de lentilles  
3 zucchini ou courgettes  
200g de petits pois surgelés (facultatif)  
½ tasse ~ 100ml de sauce tomate  
3 tasses ~ 600ml d'eau  
1 c.à.s de mélasse  
2 c.à.c de sel

4 PORTIONS

**AMÉLIOREZ !** Ajoutez 1 c.à.c d'aneth séché, 1 c.à.c de poivre noir, 1 c.à.c de cumin, 1 c.à.c de poivre de Cayenne et 1 c.à.c d'ail en poudre.

1



2



## INSTRUCTIONS

1. Bien rincez les lentilles. Coupez les courgettes en petits morceaux. Placez tous les ingrédients dans une grande casserole.
2. Portez à ébullition, couvrez avec un couvercle et réduisez le feu à doux. Laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.



Alternativement, faites cuire à l'autocuiseur pendant 20 minutes.