



# Bien manger avec la Cuisine Centrale de Montastruc-la-conseillère !



Pour savoir ce que les enfants mangent vraiment à la cantine, le mieux pour les parents , est encore de découvrir les recettes élaborées par la Cuisine Centrale avec enthousiasme, ambition et appétit ....

“ *Bien manger à l'école, c'est l'affaire de ma commune !*



## RECETTE DE LA SEMAINE

# Curry des Iles

*Nous vous présentons une nouvelle recette  
de la Cuisine Centrale de Montastruc-la-Conseillère*

### Ingredients

Lentilles corail, oignon, pomme granny,  
lait de coco, coco râpé, raisin sec,  
jus de citron vert, curry, sel, poivre

A accompagner avec de la semoule, du riz ou  
autre céréale

### Préparation

1. Faire gonfler la semoule avec de l'eau, du beurre (ou de l'huile), sel, poivre. Réserver
2. Faire revenir les oignons, puis ajouter les lentilles corail, mouiller à l'eau, assaisonner avec le curry, le sel et le poivre. Faire cuire à feu doux.
3. Faire dorer légèrement les pommes coupées en cube dans du beurre, arroser avec le jus de citron vert.
4. Puis ajouter le lait de coco, la noix de coco râpée et les raisins secs.
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et mélanger cette préparation aux lentilles.
6. Servir accompagné de semoule (ou d'une autre céréale)

