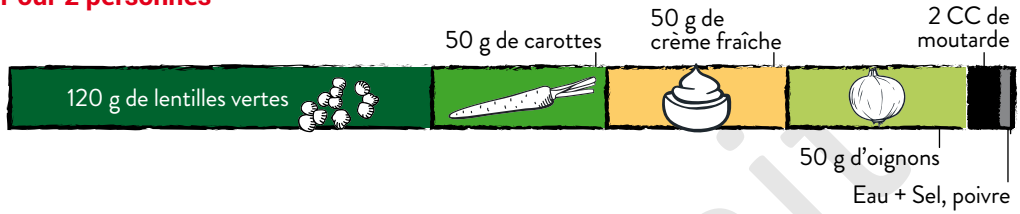


# LENTILLES A LA DIJONNAISE

## Pour 2 personnes




## Technique

1. **Préparer une casserole d'eau froide non salée**
2. **Verser les lentilles dans l'eau puis laisser cuire ~30 min.**
3. **Saler à mi-cuisson**
4. Egoutter les lentilles cuites et les **placer dans un saladier**
5. **Incorporer la crème fraîche et la moutarde** puis mélanger
6. Rectifier l'assaisonnement et **servir chaud**

## Justifications

Ramollissement de la cellulose par pénétration de l'eau dans la graine et coagulation lente des protéines

Dextrinisation de l'amidon. Digestibilité améliorée

#boitalait



# LENTILLES A LA DIJONNAISE

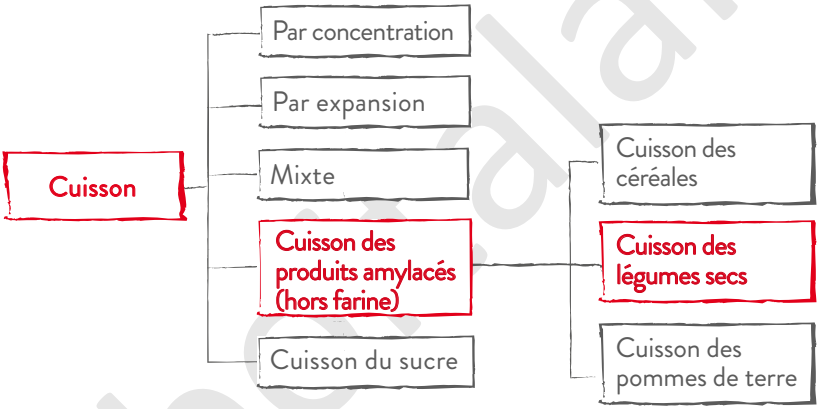
## Définition

Lentilles cuites à l'eau avec départ à froid et assaisonnées d'une sauce à la moutarde.

## Rappels et conditions de réussite

• **Ne pas saler en début de cuisson** pour permettre l'hydratation correcte des lentilles.

## Utilisation




#bonalait