



Extract of Cuisinebiovege.be

<http://www.cuisinebiovege.be/spip.php?article11>

Article dans le journal La Capitale (14 octobre 2009)

- Articles dans les journaux -

Publication date: lundi 4 février 2013

Description:

Description de l'article paru dans le journal La Capitale (14 octobre 2009)

Copyright © Cuisinebiovege.be - Tous droits réservés

Copie de l'article publié dans le journal La Capitale (14 octobre 2009) :

Riz au curcuma sauté lentilles

Pour une meilleure santé, Christiane d'Auderghem met l'accent sur les légumes

La recette de la semaine



Pour une meilleure santé, Christiane d'Auderghem met l'accent sur les légumes. Elle nous propose une recette de riz au curcuma sauté avec des lentilles. Cette recette est simple et saine, idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur alimentation.

« Je suis végétarienne et j'ai beaucoup de légumes dans mon assiette. Je pense que c'est important pour la santé. C'est pourquoi je mets l'accent sur les légumes dans mes recettes. »

Ce que nous en avons pensé

« Cette recette est très saine et équilibrée. Elle est facile à préparer et à digérer. Les légumes sont bien représentés et les lentilles ajoutent une bonne source de protéines. C'est une excellente option pour ceux qui veulent rester en bonne santé. »

Préparation des lentilles

« Les lentilles sont très faciles à préparer. Il suffit de les rincer et de les cuire dans de l'eau pendant environ 20 minutes. Elles sont très polyvalentes et peuvent être utilisées dans de nombreuses recettes. »



1. Christiane, cuisinière passionnée de légumes végétaux.
2. Les ingrédients pour les légumes sont à disposition.
3. La cuisson est soignée, soignée et soignée.
4. Une recette bien soignée et soignée.
5. Ce sont ces légumes, des légumes et des légumes.

Bonne lecture !!!