

**Ça
vient
de chez
nous**

Les lentilles

Ça vient d'ici

n°3 Mars 2020

LA FERME DES 4 VENTS

6 rue des 4 vents, 41500 La Chapelle St Martin

Vente d'huiles vierges biologiques et de graines (lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs...)

HORAIRE : Mercredi : 16h30 - 19h

Recette proposée par la cantinière à l'école de St Léonard en Beauce

Lentille à la moutarde

LES INGRÉDIENTS

2kg de lentilles
2 oignons
500g de carotte
10 clous de girofle
3 c.à.s. de moutarde
50cl de crème fraîche

LA PRÉPARATION

• Faire cuire le tout ensemble sauf la crème fraîche qu'on ajoute en fin de cuisson.

L'astuce anti-gaspi

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

