



BOUILLON AUX LÉGUMES ET RAVIOLES DE ROYANS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200G DE CAROTTES
480G DE RAVIOLES DE ROYAN
160G DE PETITS POIS TRÈS FINS CUIITS
20G DE POIREAU*
CORIANDRE
1,5 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
1,3L D'EAU
250G DE LENTILLES
700 ML D'EAU
1 CAROTTE
1 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
LAURIER
GROS SEL

PRÉPARATION

- Laver les carottes, petits pois et poireau.
- Émincer finement le vert de poireau.
- Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur puis l'émincer en biseaux.
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau.
- Éplucher l'oignon et l'émincer finement.
- Éplucher et dégermer l'ail.
- Tailler la carotte en brunoise.
- Dans une casserole, faire suer l'oignon, l'ail préalablement haché et la brunoise de carotte.
- Ajouter les lentilles et mélanger.
- Ajouter le laurier et l'eau.
- Laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Saler à mi-cuisson.
- Les lentilles doivent être fondantes.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Réserver.
- Réaliser le bouillon avec les cubes et l'eau.
- Ajouter le vert de poireau.
- Réserver au chaud.
- Porter le bouillon à ébullition dans un wok.
- Y pocher les ravioles.
- Dresser les légumes et les ravioles dans une assiette creuse.
- Ajouter un peu de bouillon et de la coriandre ciselée.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 718g - 568 Kcal :

Glucides : 75,3g dont Sucres : 7g,
Lipides : 13,7g dont AG Saturés : 8g,
Protéines : 35,9g, Sel : 4g, Calcium :
1,4mg, Fibres : 17,6g, Fer : 7,2mg

