



# BOIS TA SOUPE

# 1 MENU VEGETARIEN par semaine

## LES PROTÉINES ?

Les protéines sont des molécules nécessaires, entre autre, à la construction de nos muscles. Elles sont composées de petits acides aminés. On retrouve les protéines dans la viande, les œufs, la volaille, les fromages, les légumineuses, les céréales, les graines. On parle de protéines d'origine animale et de protéines d'origine végétale.

Chaque jour, le repas principal ou secondaire doit apporter des protéines. Une viande locale, de bonne qualité est une bonne source de protéines. Mais il existe des alternatives, qui apportent un apport suffisant en protéines. Manger 1X/semaine des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches) est une solution.

## RECETTE

Soupe de lentilles corail au lait de coco

- 1 Faire revenir 2 oignons émincés dans un peu d'huile d'olive
- 2 Ajouter 300g de lentilles corail + 1,5 litre d'eau
- 3 Laisser cuire 25 minutes
- 4 Ajouter 20 cl de lait de coco + le jus d'un citron vert
- 5 Mixer

**Bon appétit**