

Parmentier de butternut et lentilles



INGREDIENTS (4 personnes)

- 1 butternut coupé en dés (800g environ)
- 2 pommes de terre coupées en dés (300g)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème soja
- Poivre noir, noix de muscade
- 200g de lentilles Beluga
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 carotte coupée en dés
- 2 branches de céleri finement coupées
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de concentré de tomate
- Cumin, thym

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 402 kcal

P : 13,9 g

L : 11,7 g

G : 60,3 g

Fibres : 15,6 g

Sel : 0,1 g

*Recette testée et approuvée par Mathilde
Bigonville, diététicienne à l'hôpital de Marche*

PREPARATION

Préparation de la purée :

1. Faire cuire le butternut et les pommes de terre à l'eau pendant 20-25 minutes.
2. Egoutter et écraser au presse-purée.
3. Ajouter l'huile d'olive, la crème soja, le poivre et la noix de muscade.

Préparation de la garniture :

1. Faire revenir l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri dans l'huile d'olive pendant 2-3 minutes.
2. Ajouter le concentré de tomate, le cumin et le thym selon votre goût. Faire revenir 1 minute.
3. Verser les lentilles Beluga rincées et ajouter 600ml d'eau.
4. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert 25-30 minutes. Remuer de temps en temps. Les lentilles doivent être cuites et le liquide entièrement absorbé.

Montage et cuisson :

1. Dans un plat, étaler la garniture aux lentilles et légumes.
2. Recouvrir avec la purée de butternut.
3. Dessiner des stries à la fourchette.
4. Enfourner à 180 degrés pendant 20-25 minutes.