



## ≡ RECETTE SALÉE ≡

# LENTILLES SAUTÉES AU POIVRON ET AU PAKCHOY

⌚ 20 MINUTES

🕒 30 MINUTES

👥 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

170 grammes de lentilles noires (ou vertes)  
1 pakchoy  
1 poivron rouge  
150 ml d'eau  
1/2 cube de bouillon de légumes  
1 gousse d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Basilic séché

Optionnel : 1 poignée de noix de cajou  
ou de pignons de pin

### PRÉPARATION

Commencer par cuire les lentilles selon les instructions décrites sur le paquet. Dans le cas des lentilles noires, j'aime qu'elles conservent un peu leur croquant. Je les ai donc cuites durant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Une fois bien rincées et égouttées, j'ai poursuivi leur cuisson dans la poêle avec les légumes (voir étape suivante).

Eplucher et émincer finement la gousse d'ail. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail durant 5 minutes. Pendant ce temps-là, couper le poivron en dés. Les incorporer dans la poêle et laisser dorer une dizaine de minutes. Nettoyer et détailler le pakchoy en tranches de +/- 2cm de longueur. Les ajouter dans la poêle, ainsi que le 1/2 cube de bouillon de légumes et 100 ml d'eau. Baisser sur feu doux et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Une fois le temps de cuisson des lentilles écoulé, bien les rincer et les égoutter. Lorsque l'eau de la sauteuse est complètement absorbée par les légumes, y incorporer les lentilles. Ajouter les 50 ml d'eau restante et poursuivre la cuisson jusqu'à complète absorption.

Ajouter finalement le basilic séché. Répartir dans 2 assiettes et servir accompagné de noix de cajou. Bon appétit !

