



## ≡ RECETTE SALÉE ≡

# POÊLÉE DE LENTILLES AUX CHOUX DE BRUXELLES & SIROP D'ÉRABLE

⌚ 20 MINUTES

🕒 25 MINUTES

👤 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

350 grammes de choux de Bruxelles  
250 grammes de patate douce  
130 grammes de lentilles vertes  
½ oignon jaune  
1 gousse d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
3 cuillères à soupe de sirop d'érable  
40 grammes de cerneaux de noix

### PRÉPARATION

Commencer par éplucher et émincer finement l'oignon.

Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon durant 5 minutes.

Nettoyer la patate douce et les choux de Bruxelles. Couper la patate douce en rondelles et les choux de Bruxelles en 2 ou en quartiers. Les ajouter dans la poêle et laisser dorer une dizaine de minutes sur feu doux, en mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps-là, porter une casserole d'eau à ébullition. Lorsque l'eau bout, y plonger les lentilles et faire cuire selon les instructions de cuisson sur l'emballage.

Lorsque la patate douce et les choux de Bruxelles sont bien dorés, ajouter un fond d'eau dans la poêle. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Une fois que les lentilles sont cuites, les rincer et les égoutter.

Eplucher et émincer l'ail. L'ajouter dans la poêle en même temps que les lentilles. Bien mélanger, incorporer le vinaigre de cidre ainsi que le sirop d'érable. Saler, poivrer, et laisser mijoter 5 à 10 minutes supplémentaires.

Ôter finalement du feu et répartir dans 2 assiettes. Servir accompagné de cerneaux de noix concassés. Déguster bien chaud.

