



≡ RECETTE SALÉE ≡

MIJOTÉ DE LENTILLES VERTES AU POTIMARRON

⌚ 15 MINUTES

🕒 30 MINUTES

👤 3-4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

180 grammes de lentilles vertes
¼ de potimarron de taille moyenne
4 poignées d'épinards frais
4 branches de céleri vert
3 gousses d'ail
2 oignons jaunes
1 cuillère à café de curry
½ cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de paprika
2 cuillères à café de bouillon en poudre
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
500 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Laver et/ou éplucher (facultatif, la peau peut se garder) le ¼ de potimarron et le découper en cubes. Laver et essorer les feuilles d'épinards frais. Laver et émincer les branches de céleri vert. Réserver.

Éplucher et émincer finement les oignons ainsi que les gousses d'ail.

Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Quand l'huile est chaude, y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 2 à 3 minutes. Ajouter ensuite les épices (curry, cumin, paprika) ainsi qu'une pincée de sel et bien mélanger avec une spatule en bois. Poursuivre la cuisson 2 minutes, afin que les oignons et l'ail s'imbibent des épices.

Ajouter ensuite les lentilles dans la casserole, bien mélanger, puis ajouter les cubes de potimarron, le céleri vert, le bouillon de légumes en poudre, le concentré de tomate et l'eau (s'il n'y a pas assez avec 500 ml d'eau, en rajouter un peu pour recouvrir les lentilles). Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes, en mélangeant de temps en temps.

Ajouter ensuite les épinards frais et bien mélanger. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson (sans couvrir) durant 5 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Ce mijoté de lentilles peut se manger seul avec de la salade de blé ou des chicons par exemple, ou accompagné de riz complet. Les deux options sont délicieuses !

