



PARMENTIER PATATE DOUCE LENTILLES & LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

800G DE PATATE DOUCE
130G DE CAROTTE
80G DE CÉLERI BRANCHE
200G DE PULPE DE TOMATE
120G DE LENTILLES VERTES
200G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
1 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
1 BOUQUET DE PROVENCE
TABASCO ROUGE

PRÉPARATION

- Laver et éplucher la carotte et l'oignon. Les couper en brunoise
- Laver les champignons et le céleri. Les couper en brunoise.
- Les faire revenir dans une sauteuse.
- Ajouter la tomate, l'ail préalablement mixé, les lentilles, le bouillon de légumes.
- Porter à ébullition et cuire à couverts 15 à 20 minutes. Ajuster la quantité d'eau au besoin.
- Finir d'assaisonner avec le Tabasco et le bouquet de Provence.
- Laver et éplucher les patates douces. Les couper en gros morceaux.
- Cuire au four vapeur ou dans de l'eau bouillante.
- Les patates douces sont cuites quand il est possible de les piquer avec une fourchette.
- Réduire en purée.
- Répartir la préparation aux lentilles dans un plat à gratin et recouvrir de purée.
- Faire gratiner au four.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 425g - 291 Kcal

Glucides : 52,4g dont Sucres : 14,9g,
Lipides : 3,3g dont AG Saturés : 0,6g,
Protéines : 13g, Sel : 1,7g, Calcium :
43,6mg, Fer : 12,6mg Fibres : 2,7g



ALLERGÈNES : CÉLERI