



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Pot-au-feu de lentilles**

Calorie
380 par personne

Préparation
35 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

½ petit poireau
1 échalote
1 gousse d'ail
Le jus d'un demi citron
1 petite poire
200 gr de courge butternut
60 gr de lentilles blondes préalablement trempées 12 heures minimum
1 cs bombée de fromage de chèvre frais
4 branches de persil plat
2 feuilles de laurier
1 cc de paprika et un peu pour la décoration
Sel & poivre, thym sec

Préparation

1. Couper la poire en 4 et enlever le trognon et couper le poireau en deux dans le sens de la longueur.
2. Peler et émincer grossièrement l'échalote et l'ail.
3. Verser 500ml d'eau dans une casserole avec le jus de citron.
4. Porter à ébullition et blanchir la poire, le poireau, l'échalote et l'ail pendant 3 minutes.
5. Enlever le poireau et l'émincer.
6. Enlever le reste des aliments, mixer le tout et réserver.
7. Ajouter au bouillon les lentilles, la courge, le laurier, le thym, les tiges de persil sans les feuilles et le paprika.
8. Salez et poivrez et cuire 25min à frémissement.
9. Egoutter les aliments, et les remettre dans la casserole.
10. Réchauffer doucement avec la sauce à la poire et le poireau.
11. Servir avec la cuillère de fromage de chèvre et ciseler les feuilles de persil
12. Saupoudrer de paprika selon le goût.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire