



Parmentier végétarien

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

345kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de chair de courge butternut coupée en gros morceaux
- 300 g de poireaux coupés en gros morceaux
- 2 petits navets entiers épluchés
- 2 boîtes de lentilles en conserve égouttées (480 g)
- 100 g de gruyère
- 8 tiges d'estragon frais + les feuilles ciselées
- 1 échalotte émincée finement
- 5 feuilles de laurier
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 petite cc de poivre de Cayenne
noix de muscade
- 1 cc de cumin en poudre
- poivre, sel

Préparation

1. Dans une casserole, mettre les morceaux de courge butternut, les navets, les tiges d'estragon, les feuilles de laurier, le poivre de cayenne et du gros sel.
2. Couvrir d'eau, porter à ébullition et cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les poireaux et cuire encore pendant 10 minutes.
4. Récolter 100 ml de bouillon. Réserver.
5. Récupérer les navets, les couper en morceaux. Réserver.
6. Récupérer la courge et les poireaux, les écraser et ajouter de la noix de muscade, du poivre et du sel. Réserver.
7. Préchauffer le four sur la position grill.
8. Dans un plat à four, mélanger les lentilles avec les morceaux de navets, l'échalotte, l'huile d'olive, les feuilles d'estragon, le cumin, du sel et du poivre. Ajouter le bouillon et bien mélanger.
9. Verser l'écrasé de butternut/poireaux sur les lentilles et former une couche uniforme.
10. Parsemer de gruyère et enfourner 10 minutes.