



Cocotte Vitalité

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

380 kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 100 g de pâtes Trofie
- 1 boîte de lentilles brunes (400 g)
- 300 g de céleri rave pelé et coupé en gros morceaux
- 150 g de céleri branche + feuilles
- 1 échalotte coupée en 4
- 20 g de parmesan râpé
- 1 grosse gousse d'ail
- le jus d'½ citron
- ½ botte de feuilles de basilic hachées grossièrement
- 1 cs de graines de fenouil
- 1 cc de paprika doux fumé
- 1 cc de curcuma
- 1 cs d'huile d'olive
- gros sel, poivre

Préparation

1. Préparer le bouillon : infuser l'échalotte et les feuilles de céleri dans 400 ml d'eau bouillante. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans une cocotte, faire griller les graines de fenouil dans l'huile d'olive quelques secondes, ajouter le paprika, le curcuma, les 2 céleris et l'ail écrasé. Laisser cuire 2 minutes sur feu vif sans cesser de remuer.
3. Ajouter la boîte de lentilles avec leur jus et le bouillon. Porter à ébullition.
4. Ajouter les pâtes et les cuire selon le temps de cuisson al dente indiqué.
5. Servir dans des assiettes creuses avec le basilic et le parmesan.