



# Mijoté de lentilles express aux champignons

préparé avec de la crème fraîche et accompagné d'une salade

**RAPIDO** 20 min. • À consommer dans les 5 jours



**RAPIDO**

-  Gousse d'ail
-  Poireau
-  Champignons
-  Ciabatta blanche
-  Lentilles
-  Concentré de tomates
-  Rockette et mâche
-  Crème fraîche
-  Feta
-  Paprika en poudre

**Ingrédients de base**  
Huile d'olive, Vinaigre balsamique noir, Bouillon de légumes, Huile d'olive vierge extra, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Koekenpan, Saladekom, Hapjespan

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ciabatta blanche (pc 1) 17) 6) 7) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Lentilles (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Roquette et mâche* (g) 23)	15	30	45	60	75	90
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3128 /748	492 /118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	12,4	2,0
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,7	0,6

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œfs 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Couper

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Émincez ou écrasez l'ail.
- Taillez le poireau en fines demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en quartiers.
- Préparez le bouillon.



## 3. Mélanger

- Ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le concentré de **tomates** à la sauteuse, puis faites sauter le tout 2 minutes.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le reste du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette à la **roquette** et à la **mâche**.
- Ajoutez le bouillon, les lentilles et la **crème fraîche** à la sauteuse, puis remuez et réchauffez 2 minutes de plus.



## 2. Cuire

- Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Ajoutez l'ail, le poireau, les **champignons**, 1 cc de **paprika** en poudre par personne.
- Salez, poivrez et faites cuire 4 à 7 minutes.
- Égouttez les **lentilles**.



## 4. Servir

- Servez le mijoté de lentilles dans des bols ou des assiettes creuses et émiettez la **feta** par-dessus.
- Accompagnez le tout de la **salade** et de la **ciabatta**.

**Bon appétit !**