



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) Œufs 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 !