

SAUCISSES LENTILLES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 saucisses fumées = 200g
- 1 grosse carotte = 200g
- 1 gros oignon (rouge) = 130g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- Lentilles vertes 150g crues
- Persil frais
- Poivre + piment en poudre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- Eau = 6x le volume des lentilles (déposer les lentilles dans un verre gradué et compter 6x le volume des lentilles en eau)

Astuces :

- Remplacer les saucisses fumées par un filet de poulet ou un pavé de saumon (cuit à part au four).
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Faire ½ lentilles + ½ riz.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 1h05 environ
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Éplucher les carottes et les couper en **rondelles** (1 cm d'épaisseur).
3. **Ciseler finement** le persil.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et les carottes **≈ 5 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
5. **Ajouter** les lentilles, l'eau (6x le volume des lentilles), le poivre et le piment. Mélanger et faire cuire **≈ 30 minutes**.
6. **Ajouter** la moitié du persil et les saucisses et poursuivre la cuisson **entre 20 et 30 minutes** (jusqu'à évaporation complète de l'eau).
7. Au dernier moment : **parsemer** de persil et servir.



@Recettes100faim.fr