

Lentejas veganas



Ingrédients pour 4 personnes:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 Oignon, haché. | 1 Carotte. |
| 1 branche de Céleri, émincée. | 1 gousse d'Ail. |
| 60 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge <i>Oliflix</i> . | 430 g de lentilles du Puy. |
| 625 ml de bouillon de légumes. | 500 ml d'Eau. |
| 30 ml de sauce Tomatissimo <i>blai PERI</i> . | 30 ml de moutarde de Dijon. |
| 1 branche de Thym. | 1 feuille de Laurier. |
| 225 g de champignons de Paris. | 340 g de choux de Bruxelles. |
| 1 Tomate Bio de pleine terre. | |

Préparation:

- La veille: laver et faire tremper les lentilles et égoutter-les
- Dans une casserole à feu modéré, dorer l'oignon émincé, la carotte et le céleri taillé en petits dés et l'ail finement haché dans 15 ml d'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles et bien mélanger.
- Ajouter le bouillon, l'eau, la sauce Tomatissimo, la moutarde et les herbes.
- Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Retirer la branche de thym et la feuille de laurier.
- Saler et poivrer.
- Entre-temps, dans une grande poêle à feu modéré, dorer les champignons dans 30 ml d'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Réserver sur une assiette.
- Dans la même poêle à feu modéré, cuire les choux de Bruxelles al dente dans le reste de l'huile d'olive, soit de 2 à 3 minutes.
- Saler et poivrer.
- Ajouter les champignons et les choux de Bruxelles à la préparation de lentilles.
- Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant.
- Ajouter du bouillon au besoin.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servir garni des dés de tomate.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et accompagner de tranches de pain de campagne, si vous le souhaitez.