



LENTILLES, COURGE BUTTERNUT AU FOUR ET CÉLERI RAVE POÊLÉ AU CURRY



Ingrédients

Pour 2 personnes :

300g de lentilles en conserve

Un demi butternut

100g de céleri rave

400ml de lait demi écrémé

Un oignon


Huile d'olive

Sel poivre

Curry, pâte de curry

(Facultatif : 50g de lamelles de Quorn®)

Préparation



Couper le butternut en deux, le vider. Faire des entailles dans la chair, badigeonner d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et assaisonner de curry. Cuire au four préchauffé à 200% durant 45min. En parallèle, découper le céleri-rave en dés, et le cuire 15min dans du lait bouillant. Assaisonner de sel poivre et curry. Lorsque les légumes sont cuits, faire rissoler un oignon dans un filet d'huile d'olive, ajouter les lentilles précuites, les dés de céleri et la pulpe du butternut. Assaisonner l'ensemble et y ajouter un peu de pâte de curry si vous appréciez les plats épicés. Cette étape est facultative : si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter au sein de la recette, des lamelles de Quorn® épicées, celles-ci vont vous apporter des protéines en supplément.

Au besoin, ajouter de l'eau bouillante pour éviter que la préparation attache, vous pouvez aussi utiliser le lait qui a servi à la cuisson du céleri-rave.

Les lentilles vont remplacer votre morceau de viande au sein du repas, vous pouvez donc accompagner ce plat avec un féculent : riz, semoule de blé, ...