



Mijoté de lentilles légèrement piquant et merguez de bœuf

Accompagné de ciabatta et épice à la harissa et coriandre fraîche



Carotte ✨



Merguez de bœuf ✨



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Ciabatta blanche



Cumin en poudre



Cannelle en poudre



Harissa ✨



Lentilles



Coriandre fraîche ✨

Total : 40-45 min.

Facile

À consommer dans les 5 jours

Saviez-vous que les lentilles ne sont pas un légume, mais une légumineuse ? Elles sont pleines de fer, de fibres et de protéines. Ce mijoté développe des saveurs du Moyen-Orient grâce aux merguez piquantes, à la harissa et à des épices telles que le cumin et la cannelle. Quant au petit pain, utilisez-le pour saucer le plat !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, aluminium, sauteuse avec couvercle et petite casserole avec couvercle.

Recette de mijoté de lentilles légèrement piquant et merguez de bœuf : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon pour l'étape 5 dans la petite casserole à feu vif. Pendant ce temps, coupez les **carottes** en petits morceaux et ajoutez-les au bouillon frémissant. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson à feu moyen-doux pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **carottes** soient cuites.



2 CUIRE LES MERGUEZ

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer les **merguez** 2 à 3 minutes en les retournant. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez-les régulièrement. Réservez-les ensuite dans du papier aluminium. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson.



3 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez le **poivron rouge** et la **tomate** en petits morceaux. Faites dorer la **ciabatta** au four pendant 8 à 10 minutes.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse avec la graisse de cuisson et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poivron** et faites-le sauter 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate**, les **graines de cumin**, la **cannelle** et la **harissa**, puis faites cuire le tout 2 minutes de plus.



5 AJOUTER LE BOUILLON

Pendant ce temps, égouttez les **lentilles** dans la passoire. Ajoutez le bouillon et les **carottes** à la sauteuse et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle. Incorporez le vinaigre et les **lentilles**, salez et poivrez puis déposez les **merguez** sur les **lentilles**. Laissez cuire jusqu'à ce que le vinaigre s'évapore. Profitez-en pour ciseler la **coriandre**.



6 SERVIR

Servez le **mijoté de lentilles** et la **saucisse** dans des assiettes creuses et parsemez du reste de **coriandre**. Accompagne le tout du **petit pain**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Merguez de bœuf (g) *	120	240	360	480	600	720
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Harissa (cc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lentilles (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

	125	250	375	500	625	750
Bouillon de volaille (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2996 / 716	417 / 100
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9,5	1,3
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	13,8	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	4,1	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) (Euf) 22) Fruits à coque
23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).