



# MIJOTÉ DE LENTILLES AUX CHAMPIGNONS EXPRESS

Préparé avec de la crème fraîche et accompagné d'une salade



Gousse d'ail



Poireau ✨



Champignons ✨



Ciabatta blanche



Lentilles



Concentré de tomates



Roquette et mâche ✨



Crème fraîche ✨



Feta ✨

 Total : 20 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Vous avez une semaine chargée ? Cette recette vous permet de servir un bon repas nutritif en un rien de temps. Riches en protéines et en fibres, les lentilles contiennent également beaucoup de fer, comme les haricots, ce qui font d'elles un excellent substitut de viande. Saviez-vous que les lentilles sont également riches en potassium, qui contribue à maintenir une bonne pression artérielle ?

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Sauteuse et poêle.  
Recette de mijoté de lentilles aux champignons express : c'est parti !



## 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.



## 2 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 **champignons**, les **lentilles** et la **crème fraîche** à la sauteuse, puis remuez et réchauffez 2 minutes de plus.



## 1 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** et le **poireau**, salez et poivrez, puis faites cuire 4 à 7 minutes.
- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu vif dans la poêle, ajoutez les **champignons**, salez et poivrez, puis faites dorer le tout 4 à 7 minutes. Égouttez les **lentilles**.



## 3 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**.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres. De plus, essentiellement grâce aux lentilles, il est riche en magnésium, en fer, en vitamine C et en différentes vitamines B.

# 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 de Paris (g) *	125	250	375	500	625	750
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Lentilles (paquet)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1 ⅓	1 ¾	2
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1 ½	2 ¼	3	3 ¾	4 ½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3121 / 746	481 / 115
Lipides (g)	42	7
Dont saturés (g)	16,0	2,5
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	11,6	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,6	0,6

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

