

Jardinière de lentilles aux légumes, sauce yogourt à la menthe

Ingrédients

Pour 4 personnes

Jardinière:

400 g de lentilles vertes du Puy,
trempées 1-2 heures dans l'eau froide
sel

beurre pour la poêle

1-3 cs de pâte de curry rouge

150 g de poireau, coupé en petits
morceaux

500 g de carottes nouvelles, coupées en 4
dans le sens de la longueur

350 g de céleri, coupé en petits dés

1-2 dl de bouillon de légumes

Sauce yogourt:

720 g de yogourt nature

1,5-2 bottes de menthe, hachée

Sel, poivre

feuilles de menthe pour décorer



Préparation

1. Rincer les lentilles, mettre dans une casserole d'eau et laisser mijoter 30 min à petit feu, saler une fois la cuisson terminée.
2. Faire fondre le beurre, y faire revenir la pâte de curry jusqu'à ce qu'elle dégage un parfum aromatique. Ajouter le poireau, les carottes et le céleri, étuver. Mouiller avec le bouillon et cuire al dente. Réduire le liquide à volonté.
3. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
4. Mélanger les lentilles et les légumes, rectifier l'assaisonnement.
5. Dresser dans des assiettes creuses. Décorer la sauce de feuilles de menthe.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 513 calories, 33 g de protéines, 69 g de glucides, 11 g de lipides.

