



Mijoté de lentilles aux lardons et aux épinards

Accompagné d'une saucisse fermière



Gousse d'ail



Thym séché



Lardons ✱



Oignon rouge



Lentilles vertes



Tomate ✱



Saucisse fermière ✱



Ciabatta blanche



Épinards ✱

Total : 35-40 min.

Facile

À consommer dans les 3 jours

Rouges, orange, blondes, vertes... on en voit de toutes les couleurs avec les lentilles ! Aujourd'hui vous allez utiliser les lentilles vertes, qui sont parfaites pour un mijoté, grâce à leur structure plus ferme. Saviez-vous qu'elles ne sont pas considérées comme des légumes mais comme des légumineuses ? Elles sont pleines de fer, fibres et protéines. Vous allez donc servir un plat non seulement délicieux mais aussi très sain !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse et poêle avec couvercle.

Recette de **mijoté de lentilles aux lardons et aux épinards** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon. Émincez l'ail. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajoutez l'**ail**, le **thym séché** et les **lardons** puis faites revenir le tout pendant 5 minutes.



2 MIJOTER LES LENTILLES

Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Ajoutez les **lentilles vertes** dans la grande casserole contenant les **lardons**, puis ajoutez le bouillon. Ajoutez 150 ml d'eau supplémentaire par personne et portez le tout à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. Retirez le couvercle de la casserole pendant les 5 dernières minutes. Il doit y avoir un peu de jus★.



4 CUIRE LA SAUCISSE

Dans une poêle, faites chauffer le beurre restant à feu moyen et faites-y dorer la **saucisse** 2 à 3 minutes. Baissez le feu et faites cuire la saucisse à couvert 5 à 7 minutes. Enfourez la **ciabatta** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



5 CUIRE LES ÉPINARDS

Ajoutez les **épinards** en plusieurs étapes dans la casserole contenant les lentilles et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Ajoutez la **tomate**, du vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.

★**CONSEIL** : Si vous préférez moins de jus dans le plat, vous pouvez prolonger la cuisson du mijoté de 3 minutes pour que le jus s'évapore.



3 CARAMÉLISER L'OIGNON

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen, ajoutez une pincée de sel et l'**oignon rouge** puis faites-le revenir 2 à 3 minutes, sans huile. Baissez le feu, ajoutez la moitié du beurre et laissez l'**oignon rouge** caraméliser 15 à 20 minutes. Coupez entre-temps la **tomate** en petits cubes.



6 SERVIR

Ajoutez le jus de cuisson de la saucisse aux lentilles. Servez le **mijoté de lentilles**, placez la **saucisse** à côté, puis garnissez le plat avec l'**oignon rouge caramélisé**. Servez la **ciabatta** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles vertes (g)	80	160	240	320	400	480
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Saucisse fermière (pc) *	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) *	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4146 / 991	554 / 132
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	16,8	2,2
Glucides (g)	87	12
Dont sucres (g)	9,0	1,2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	52	7
Sel (g)	3,5	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 22) Fruits à coque

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).