



Lentilles au goût fumé dans une sauce barbecue piquante

Avec une purée de pommes de terre et des brocolis



Total : 40-45 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Pour ce plat végétarien bien épicé, vous allez préparer une sauce barbecue express avec un filet de sauce soja qui vient la relever juste comme il faut sans pour autant lui donner le goût du soja. Enfin, le paprika fumé donne aux lentilles un goût de fumé qui se marie parfaitement avec la sauce.



ESPIGA TINTO

Brèvement vieilli en fût de chêne, ce vin développe des notes boisées qui s'accordent à merveille avec le goût fumé des lentilles et la sauce barbecue.



Brocolis *



Pommes de terre Challenger



Échalote



Gousse d'ail



Piment rouge *



Persil plat frais *



Lentilles



Paprika fumé



Graines de cumin moulues



Purée de tomates



Sauce soja



Cacahuètes salées

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petite casserole et presse-purée.

Recette de **lentilles au goût fumé dans une sauce barbecue piquante** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Épluchez les **pommes de terre** (Challenger) et découpez-les grossièrement. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge** ★. Hachez grossièrement le **persil plat** frais. Égouttez les **lentilles** dans la passoire.



2 RÔTIR LES BROCOLIS

Mélangez les **brocolis** et la moitié de l'huile de tournesol sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfourez-les 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les fleurettes soient croquantes ★★. Retournez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la petite casserole et faites revenir l'**échalote**, l'**ail**, le **piment rouge**, le **paprika fumé** et les **graines de cumin moulues** 2 minutes. Versez la **purée de tomates** dans la casserole, ajoutez le vinaigre balsamique noir et le miel, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes. Ajoutez 1/4 du sachet de **sauce soja** par personne et les **lentilles**, puis réchauffez 2 minutes de plus. Poivrez.



5 ÉCRASER LES POMMES DE TERRE

Écrasez les **pommes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez-y le beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite la moutarde, puis salez et poivrez.

★CONSEIL

Vous recevez plus de piment rouge que vous n'en avez besoin pour ce plat. Si vous aimez le piquant, n'hésitez pas à tout ajouter.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes et déposez les **lentilles** par-dessus. Garnissez en disposant les **brocolis** autour. Parsemez de **persil** et garnissez avec les **cacahuètes**.

★★CONSEIL

Envie d'une petite expérience ? Laissez les brocolis au four jusqu'à la formation de taches brun foncé (juste avant de brûler). Elles rendent le légume encore plus savoureux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Challenger (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Lentilles (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (g)	150	300	450	600	750	900
Sauce soja (sachet) 1) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Lait*	Un filet					
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3017 / 721	364 / 87
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	6,6	0,8
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	17,6	2,1
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja

Peut contenir des traces de : 22) Noix 25) Sésame 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 51 | 2017