PARMENTIER DE LÉGUMES ET LENTILLES

INGRÉDIENTS

Pour les lentilles

- 200g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- Crème végétale.

Pour les légumes

- 1,5 kg de légumes (ici chou-fleur et pommes de terre)
- 1 c-à-s de moutarde forte.

Pour donner du goût

- 4 c-à-s d'huile d'olive
- 2 c-à-s de sauce soja
- 10 cl de crème d'avoine
- 3 c-à-s de fromage râpé
- Une poignée de graines de tournesol
- Sel.

PRÉPARATION

Laver les légumes.
Faire cuire les lentilles avec trois fois leur volume d'eau, dans une casserole SANS sel.
Porter à ébullition puis couvrir et cuire pendant 20 minutes (th5).
Pendant ce temps, Préparer les légumes, éplucher les pommes de terre, les couper en 4.
Prélever les fleurettes de chou-fleur, Cuire les légumes à la vapeur.

Les pommes de terre et le chou-fleur cuisent environ 20 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, vous pouvez ainsi les réduire en purée, assaisonner de sel et poivre, ajouter la moutarde et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et l'ail haché., ajouter les lentilles égouttées, la sauce soja et le persil haché. Laisser cuire 5 minutes sans couvercle.

Ajuster l'assaisonnement et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de crème végétale.
Préchauffer le four à 180°.

Repartir les lentilles dans le fond d'un plat et étaler la purée dessus, verser la crème et saupoudrer de fromage râpé et de graines de tournesol.

Enfourner pour 15 minutes (30 minutes si prêt d'avance et à réchauffer complètement) puis passer quelques minutes sous le grill pour faire gratiner.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H30MN