

Sauté de Saucisses aux lentilles

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :65 min

Calories par portion : 574.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.892

Les ingrédients

- 500.0 gr Lentilles vertes
- 6.0 u Saucisse de Toulouse
- 3.0 u Carotte
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 50.0 gr Concentré de tomate
- 50.0 gr Lardons
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 u clous de girofle
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 u Laurier feuille

Préparation legumes

Lavez les lentilles.

Epluchez et émincez un des oignon et les gousses d'ail. Piquez les clous de girofles dans le second oignon. Epluchez les carottes et coupez les en petits cubes.

Cuisson

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile pour y faire revenir l'oignon et l'ail haché. Dès qu'ils sont translucides, ajoutez les dés de carottes, puis les lardons et les saucisses. Les laisser dorer puis réservez les.

Ajoutez sur les légumes le concentré de tomate. Mélangez bien.

Versez les lentilles et 4 fois leur volume en eau (ex: 200g de lentilles --> 800ml d'eau). Remettez les saucisses et les lardons, puis ajoutez l'oignon avec les clous de girofles et le bouquet garni.

Portez à frémissement et laissez cuire pendant 45min jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Vous pouvez rajouter de l'eau si besoin.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire en fin de cuisson.

Présentation

A proposer avec quelques pommes de terre cuites à la vapeur.