



CHILI SIN CARNE À LA FRANÇAISE

 2 PERS. 30 MIN. 2,40€ / pers. Plat
Automne
/Hiver

INGRÉDIENTS

60g de lentilles crues
400g de butternut
1 branche de céleri
200g de sauce tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
40g de riz cru
1 oeuf
Noisettes grillées
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Assaisonnement : cumin,
cannelle, origan & coriandre
Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Dans un faitout, faire revenir l'huile d'olive et les épices, puis l'ail et l'oignon, puis le céleri.
2. Ajouter la courge butternut coupée en dés puis la sauce tomate. Laisser mijoter.
3. Pendant ce temps, préparer un riz pilaf, et faire cuire les lentilles.
4. Ajouter en fin de cuisson les lentilles cuites dans le faitout. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
5. Faire une place au centre du faitout pour faire cuire l'oeuf au plat.
6. Parsemer le riz de noisettes torrifiées.



CONSEILS & ASTUCES

Privilégier le riz complet ou semi-complet pour augmenter vos apports en fibres.

[→ IMPRIMER](#)