

pour le repas

# VÉGÉTARIEN

UN DÉLICIEUX PARMENTIER  
DE LENTILLES POUR FAIRE  
LE PLEIN D'ÉNERGIE !



*Bon appétit !*



## Liste des ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de pommes de terre à purée - 4 gousses d'ail - 150 g de lentilles - 150 g de carottes - 200 g de coulis de tomate - 250 g d'oignons - 40 g de purée d'amande blanche - 5 cuillères à soupe d'huile d'olive - herbes aromatiques - sel - poivre

---

1) Préchauffez le four à 200 °C

2) Coupez les carottes et les pommes de terre en dés. Émincez les oignons et 2 gousses d'ail, réservez

3) Versez les lentilles, le coulis de tomate et les carottes dans une casserole. Recouvrez le tout d'eau, salez, poivrez. Faites cuire en couvrant la casserole

**Le conseil des chefs :** faites en sorte que les lentilles soient cuites « al dente » afin qu'elles soient fermes et pas trop cuites. La cuisson « al dente » permet de conserver la saveur des lentilles

4) Faites cuire à la vapeur les pommes de terre et 2 gousses d'ail. Écrasez les pommes de terre, l'ail et la purée d'amande afin d'obtenir une purée onctueuse. N'hésitez pas à ajouter de l'eau chaude et du sel pour avoir la texture désirée

5) Versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir les oignons et l'ail restant. Incorporez les herbes aromatiques, poivrez et retirez du feu

6) Ajoutez la préparation précédente à la casserole de lentilles, mélangez

7) Prenez un plat à gratin et déposez le mélange à base de lentilles puis recouvrez de purée de pommes de terre. A l'aide d'une fourchette, rayez la surface du gratin puis versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

8) Enfournez et patientez jusqu'à ce que le gratin soit doré

**Le mot d'Isabelle, diététicienne-hygiéniste :**  
« une recette équilibrée, parfaite pour recharger les batteries ! »