

Ragôût de lentilles du dimanche avec pommes de terre et rôties à l'ail

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Lentilles, en boîte



Beyond Meat®



Mirepoix



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de légumes



Pomme de terre Russet



Base de sauce tomate



Poireau, émincé



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Pain ciabatta



Crème sure



Bébé épinards

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles, en boîte	370 g	740 g
Beyond Meat®	2	4
Mirepoix	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poireau, émincé	56 g	113 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain ciabatta	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail** et la **base de sauce tomate**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés de **base de sauce tomate** et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **lentilles** avec leur **liquide**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et 1 ½ tasse (2 ⅔ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus liquide, ajouter plus d'eau.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **ciabatta** en deux, puis déposer les moitiés sur une autre plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en dé faisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler** et **poivrer**.



Préparer les rôties à l'ail

- Entre-temps, fondre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** au **beurre fondu**.
- Badigeonner les **ciabattas** de **beurre à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller les **ciabattas à l'ail** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter les **potatoes** au **ragoût**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème sure**.
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.

Incorporer le **Beyond Meat®** au **ragoût** avec les **potatoes**.

Le souper, c'est réglé!