

Pâte chinois aux lentilles avec champignons

Végé

35 minutes



Lentilles



Pommes de terre
Russet



Champignons



Mirepoix



Petits pois



Gousses d'ail



Persil



Base pour sauce
tomate



Fromage à la crème



Sel assaisonné



Farine tout usage

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour un repas réconfortant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légume, grande poêle allant au four, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------|--------------|--------------|
| Lentilles | 370 ml | 740 ml |
| Pommes de terre Russet | 690 g | 1380 g |
| Champignons | 227 g | 454 g |
| Mirepoix | 113 g | 227 g |
| Petits pois | 113 g | 227 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Persil | 7 g | 14 g |
| Base pour sauce tomate | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Fromage à la crème | 43 g | 86 g |
| Sel assaisonné | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Farine tout usage | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lait* | ¼ tasse | ½ tasse |
| Beurre non salé* | 3 c. à soupe | 6 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire la garniture aux lentilles

Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**, la **farine** et la **moitié** du **sel assaisonné**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **lentilles**, incluant leur **liquide**, la **base pour sauce tomate**, les **pois** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter de 5 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **garniture** épaississe légèrement. **Poivrer**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, transférer la garniture dans un plat de cuisson de 22 x 33 cm [9 x 13 po]. Pour 2 personnes, à défaut d'une poêle allant au four, transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po].)



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, hacher grossièrement les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**.



Faire la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **fromage à la crème**, **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Saupoudrer du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**, puis incorporer la **moitié** du **persil**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

Lorsque la **garniture aux lentilles** est prête, étendre uniformément la **purée** sur la **garniture** pour la recouvrir. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à brunir. Sortir la poêle du four et laisser reposer 5 minutes. Répartir le **pâté chinois aux lentilles** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!